

Об учебной программе
по легкой атлетике

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по легкой атлетике (прилагается).
2. Руководителям республиканских центров олимпийской подготовки по видам спорта, начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по легкой атлетике в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

Министр

С.М.Ковальчук

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
ОО «БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

СОГЛАСОВАНО
Общественное объединение
«Белорусская федерация
легкой атлетики»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министерства
спорта и туризма
Республики Беларусь
2022 №52

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и
училищ олимпийского резерва**

Программу разработали:

Сиводедов И.Л., МС СССР, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой легкой атлетики БГУФК

Юшкевич Т.П., д.п.н., профессор кафедры легкой атлетики БГУФК

Позюбанов Э.П., к.п.н., доцент, профессор кафедры легкой атлетики БГУФК

Лемешков В.С., к.п.н., доцент кафедры легкой атлетики БГУФК

Ворон А.В., к.п.н., доцент кафедры легкой атлетики БГУФК

Аврутин С.Ю., МС РБ, ст. преподаватель кафедры легкой атлетики БГУФК

Терлюкевич А.И., судья НК, ст. преподаватель кафедры легкой атлетики БГУФК

Цухло Е.В., МСМК, ст. преподаватель кафедры легкой атлетики БГУФК

Новикова А.А., ст. преподаватель кафедры легкой атлетики БГУФК

Костенко И.А., ст. преподаватель кафедры легкой атлетики БГУФК

Новицкий И.А., МСМК, тренер-преподаватель учреждения «МОКЦОР»

Кузьмич В.А., инструктор-методист учреждения «РЦОП по легкой атлетике»

Минск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	10
Принятые сокращения	13
НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	14
1.1. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса	14
1.2. Особенности реализации основ многолетней спортивной тренировки в практике подготовки легкоатлетов	16
1.3. Организация и режим работы спортивных учреждений	19
1.4. Возрастные особенности развития организма детей и подростков	31
1.5. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания физических способностей	38
1.6. Физическая подготовка легкоатлетов	42
1.7. Отбор в группы для занятий легкой атлетикой	49
II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	53
2.1. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки	53
2.2. Содержание программного материала годовых тренировочных циклов	56
2.3. Основные направления тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа	62
2.4. Особенности обучения технике видов легкой атлетике	65
2.5. Методика организации контроля подготовленности спортсменов	70
2.6. Требование к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного процесса	71
2.7. Структура годового цикла на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа	72
2.8. Рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа	74
2.9. Программный материал для проведения основной	77

	части тренировочного занятия	
2.10.	Критерии зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап	94
2.11.	Цель, задачи и функции контрольно-переводных нормативов	95
2.12.	Порядок проведения	96
2.13.	Оценка, оформление и анализ результатов приёма контрольно-переводных нормативов	96
2.14.	Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике	98
2.15.	Специфика соревновательной деятельности и организация спортивных соревнований на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки	106
2.16.	Организация спортивных соревнований на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки	107
III	СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА	120
3.1.	Направленность и планирование занятий в учебно-тренировочных группах	120
3.2.	Этап спортивно-педагогического совершенствования	174
3.3.	Этап высшего спортивного мастерства	221
IV	БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	254
4.1.	Учебно-тренировочные группы 3-го года и 4-7 годов обучения	254
4.2.	Требования к отбору и комплектованию в учебно-тренировочных группах 3-го года и 4-7 годов обучения	254
4.3.	Содержание учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения	255
4.4.	Планирование подготовки юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов обучения	258
4.5.	Группы спортивно-педагогического совершенствования	271
4.6.	Требования к отбору и комплектованию групп спортивно-педагогического совершенствования	271
4.7.	Примерные схемы построения микроциклов тренировки бегунов на короткие дистанции в группах спортивно-педагогического совершенствования	281
4.8.	Группы высшего спортивного мастерства	287
4.9.	Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства	287

4.10.	Примерные схемы построения микроциклов тренировки бегунов на короткие дистанции в группах высшего спортивного мастерства	294
V	БЕГ НА СРЕДНИЕ, ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ, МАРАФОНСКИЙ БЕГ ВИДЫ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	305
5.1.	Планирование и направленность занятий в учебно-тренировочных группах	320
5.2.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп	329
5.3.	Планирование и направленность занятий в группах спортивно-педагогического совершенствования	341
5.4.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп спортивно-педагогического совершенствования (СПС)	357
5.5.	Планирование и направленность занятий в группах высшего спортивного мастерства	370
5.6.	Примерные недельные микроциклы для бегунов на выносливость для групп ВСМ	382
5.7.	Нормативные требования для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности	395
5.8.	Контрольно-нормативные требования	395
5.9.	Восстановительные средства и мероприятия в многолетней подготовке юных бегунов на выносливость	405
5.10.	Тактическая подготовка бегунов на выносливость	411
5.11	Тренировка в горах и временная акклиматизация	413
VI	БАРЬЕРНЫЙ БЕГ	416
6.1.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в УТ 3 года и УТ 4-7 лет обучения	418
6.2.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп	429
6.3.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-педагогического совершенствования (СПС) 1-го, 2-го и 3-6 лет обучения	458
6.4.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки в группах спортивно-педагогического совершенствования	471

6.5.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах высшего спортивного мастерства	478
6.6.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства	488
6.7.	Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля	504
VII	ПРЫЖКИ	518
7.1.	Учебно-тренировочные группы 3-го года и 4–7 лет обучения	518
7.2.	Группы спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения, 2-го года обучения, 3-6 годов обучения	538
7.3.	Требования к отбору и комплектованию групп спортивно-педагогического совершенствования	538
7.4.	Группы высшего спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (НК)	564
7.5.	Нормативные требования для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности прыгунов	597
VIII	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МЕТАНИЯ	609
8.1.	Планирование и направленность занятий в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов обучения	609
8.2.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп	621
8.3.	Планирование и направленность занятий в группах спортивно-педагогического совершенствования 1-го, 2-го и 3-6 годов обучения	626
8.4.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп спортивно-педагогического совершенствования	638
8.5.	Планирование и направленность занятий в группах высшего спортивного мастерства	643
8.6.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства	650
8.7.	Контрольно-нормативные требования	665

IX	МНОГОБОРЬЯ	678
9.1.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах 3-го года и 4-7 годов обучения	679
9.2.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп	691
9.3.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения	697
9.4.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 4-7 годов обучения	706
9.5.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-6 годов обучения	717
9.6.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп спортивно-педагогического совершенствования (СПС) 1-го года обучения	726
9.7.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп спортивно-педагогического совершенствования (СПС) 2-го и 3-6 годов обучения	740
9.8.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах высшего спортивного мастерства	754
9.9.	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства	760
9.10.	Контрольно-переводные нормативы на различных этапах подготовки многоборцев	777
X	СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ	791
10.1.	Теоретическая подготовка	791
10.2.	Физическая подготовка	796

10.3.	Общая физическая подготовка	796
10.4.	Специальная физическая подготовка	797
10.5.	Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки	797
10.6.	Техническая подготовка легкоатлетов	800
10.7.	Психологическая подготовка	803
10.8.	Интегральная подготовка	807
10.9.	Тактическая подготовка	809
XI	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	811
XII	МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	813
12.1.	Медицинское обеспечение, врачебный контроль и самоконтроль	813
12.2.	Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса	819
12.3.	Восстановительные и профилактические мероприятия	822
XIII	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	825
XIV	ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	829
XV	ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	831
15.1.	Общие требования безопасности	831
15.2.	Требования безопасности перед началом занятий	832
15.3.	Требования безопасности во время занятий	832
15.4.	Требования безопасности в экстремальных ситуациях	833
XVI	КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ	834
16.1.	Комплексный характер контроля	834
16.2.	Требования к показателям контроля	839
XVII	АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	841
	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МАТЕРИАЛОВ	845
	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	846
	ПРИЛОЖЕНИЯ	848

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений, училищ олимпийского резерва (далее – Программа) разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70 в редакции от 13.09.2021 № 28, от 26.04.2022 №15, постановления «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта» от 30 декабря 2019 г. № 48 с учетом передового опыта работы со спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития легкой атлетики, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена-учащегося, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике в специализированных учебно-спортивных учреждениях, училищах олимпийского резерва, (далее – спортивные учреждения), планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем физической и специальной подготовленности спортсменов-учащихся, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение.

Спортивные учреждения обязаны на условиях, определенных в Инструкции о порядке обеспечения спортивным имуществом в училищах олимпийского резерва, специализированных учебно-спортивных учреждениях, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12.09.2008 № 20 от 10.12.2008 и №10 от 02.02.2010) (в ред. от 10.06.2019 № 24) обеспечивать спортсменов-учащихся, тренеров-преподавателей, учебные группы спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения и инвентарем

индивидуального пользования по нормам и нормативам, утвержденным этим же постановлением.

К числу современных тенденций развития спорта следует отнести значительное омоложение как с точки зрения достижения высоких результатов, так и в плане начала занятий тем или иным видом. Не осталась в стороне и легкая атлетика. Еще более чем пятьдесят лет назад заниматься легкой атлетикой разрешалось с 12 лет. К середине 80-х годов прошлого столетия была научно обоснована возможность допуска к занятиям в возрасте 10-11 лет. В настоящее время начальный возраст для занятий легкой атлетикой составляет 7 лет. В связи с этим появилась необходимость пересмотра и доработки имеющихся программных требований, что и послужило отправными посылами для разработки системы учебно-тренировочных занятий для данного контингента занимающихся.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки легкоатлетов различной квалификации от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсмена, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная подготовка осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение которых меняется из года в год в сторону увеличения специальной физической и технической подготовки и соответственно уменьшения общей физической подготовки.

3. Строгое соблюдение принципа постепенного применения тренировочных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов-учащихся.

4. Использование основных методических принципов при занятиях легкой атлетикой:

- индивидуализации – соблюдение возрастного аспекта, усвояемость программного материала, определение общего объема нагрузки и методов тренировки;

- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку, совершенствуя функциональные возможности, повышая общую и специальную выносливость юных спортсменов;

- моделирования – использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство легкоатлетов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современный уровень спортивных достижений требует строгой организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Настоящая Программа обобщает многолетний практический и педагогический опыт работы тренерских коллективов Республики Беларусь.

Основным документом, определяющим направленность и содержание учебного-тренировочного процесса в специализированном учебно-спортивном учреждении, является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (климатические условия, наличие материальной базы и др.) директор и педагогический совет специализированного учебно-спортивного учреждения могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

Принятые сокращения

WA – Международная федерация легкой атлетики
ВСМ – группа высшего спортивного мастерства
ДЮСШ – Детско-юношеская спортивная школа
МСиТ – Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
НК – национальная команда Республики Беларусь
НП – группа начальной подготовки
ОМУ – организационно-методические указания
ОО «БФЛА» – Общественное объединение «Белорусская федерация легкой атлетики»
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ОФП – общая физическая подготовка
РЦОП – Республиканский центр олимпийской подготовки
СБУ – специальные беговые упражнения
СДЮШОР – Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва
СПС – группа спортивно-педагогического совершенствования
СУСУ – Специализированное учебно-спортивное учреждение
СФП – специальная физическая подготовка
ТП – техническая подготовка
УОР – Училище олимпийского резерва
УТ – учебно-тренировочная группа
УТЭ – учебно-тренировочный этап
ЦОР – Центр олимпийского резерва
ЭНП – этап начальной подготовки

НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя три этапа многолетней подготовки: отбор и начальную подготовку, специализированную подготовку, достижение высшего спортивного мастерства.

I-й этап – *отбор и начальная подготовка* (продолжительность 3 года с 7 до 10 лет).

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, навыков гигиены и самоконтроля; развитие трудолюбия, настойчивости, дисциплинированности, волевых качеств, координации движений средствами ОФП, акробатики, гимнастики, а также подвижными и спортивными играми и разнообразными легкоатлетическими упражнениями, частоты движений и функциональных возможностей.

II-й этап – *учебно-тренировочный* (продолжительность 7 лет с 10 до 17 лет) – специализированная подготовка.

Учебно-тренировочный этап состоит из трех периодов:

- первый – период многоборной подготовки, отбора и ориентации (продолжительность 2 года с 10 до 12 лет);
- второй – период начальной специализации (продолжительность 3 года с 12 до 15 лет);
- третий – период углубленной специализации (продолжительность 2 года с 15 до 17 лет).

Задачи 1-го периода: разносторонняя физическая подготовка, увеличение двигательной подготовки за счет применения различных комплексов глобальной международной (Всемирной легкоатлетической ассоциацией – WA) программы «Детская легкая атлетика» с постепенным увеличением их объема; увеличение количества подвижных и спортивных игр; обучение основам техники видов легкой атлетики; привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; повышение знаний; воспитание патриотических качеств гражданина нашей страны, выработка характера, решительности, смелости, уверенности в своих силах и умения добиваться результата в достижении поставленной цели, формирование навыков

гигиены и самоконтроля; приобретение соревновательного опыта путем участия в разных видах легкой атлетики на основе многоборной подготовки.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться; определение спортивных задатков и способностей, уточнение спортивной специализации.

Относительно длительные (полугодовые и годовые) циклы учебно-тренировочных занятий на этапе начальной специализации проводятся при доминировании подготовительного периода, хорошо увязанного со школьным режимом спортсменов-учащихся (с учетом учебных четвертей и каникулярного времени).

Постепенно (по мере возрастного созревания организма и овладения основами спортивного мастерства) тренировочный режим становится все более направленным на достижение высоких спортивных результатов не в отдаленной, а в ближайшей перспективе.

Задачи периода углубленной специализированной подготовки – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники избранного вида спорта; повышение уровня функциональной подготовки; повышение роли специальной силовой подготовки, совершенствование техники при высокой скорости ее выполнении; повышение интенсивности функциональной подготовки; воспитание силы воли, смелости, самостоятельности и инициативности, воле к победе; накопление соревновательного опыта.

III-й этап – *этап спортивного совершенствования*: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение максимально эффективной техники; достижение спортивных результатов, характерных для первых больших успехов в избранной специализации и стабильность спортивных результатов (выполнение мастера спорта РБ); освоение должных тренировочных нагрузок; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

IV-й этап – *этап высшего спортивного мастерства*: достижение наивысшего уровня специфической адаптации и готовности к соревнованиям и достижение максимальных спортивных результатов (выполнение норматива мастера спорта международного класса РБ), дальнейшее совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, совершенствование психологической подготовленности.

1.2. Особенности реализации основ многолетней спортивной тренировки в практике подготовки легкоатлетов

Учебно-тренировочный процесс в специализированных учебно-спортивных учреждениях по легкой атлетике должен проводиться согласно Постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» в разных по возрасту и спортивной квалификации группах, в число которых входят следующие:

- 1) группы начальной подготовки (сокращенно НП-1, НП-2 и НП-3) с возрастом учащихся соответственно 7-10 лет;
- 2) учебно-тренировочные группы (УТ-1, УТ-2, УТ-3, и УТ свыше 3 лет (7 лет) с возрастом учащихся соответственно 11-17 лет;
- 3) группы спортивно-педагогического совершенствования (СПС-1, СПС-2, СПС свыше 2 лет (3-6 лет) с возрастом учащихся 17-20 и более лет;
- 4) группы высшего спортивного мастерства (ВСМ, ВСМ НК) с момента присвоения звания мастера спорта Республики Беларусь до 5 лет, если после этого спортсменов не попадает в состав национальной (сборной) команды Республики Беларусь спортсменов-учащийся отчисляется из спортивного учреждения.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные достижения.

Обычно выделяют три возрастные зоны спортивных успехов в процессе многолетней подготовки:

- 1) зона первых больших успехов;
- 2) зона оптимальных возможностей;
- 3) зона высоких результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов легкой атлетики достаточно стабильны, на них не оказывает серьезного влияния ни система отбора и тренировок, ни время начала занятий, ни другие факторы. Зная возраст ученика и пользуясь данными таблицы, можно определить то количество лет, которое он может

затратить на пути к мастерству. Обычно путь от новичка до мастера спорта международного класса занимает 10-12 лет и более. При этом надо учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, условий его жизни и режима тренировок могут быть и некоторые отклонения от представленных в таблице возрастных зон. У женщин путь к достижению высокого спортивного мастерства обычно короче, чем у мужчин. Спринтеры и прыгуны проходят более короткий путь подготовки к вершинам мастерства, чем стайеры и ходоки. Способные спортсмены достигают первых больших успехов в большинстве случаев через 6 - 8 лет после начала занятий. В таблице 1.1. представлены возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах легкой атлетики.

Таблица 1.1. – Возрастные зоны успехов в спорте

Вид легкой атлетики	Зона больших успехов		Зона: оптимальных успехов		Зона высоких успехов	
	Мужчины (лет)	Женщины (лет)	Мужчины (лет)	Женщины (лет)	Мужчины (лет)	Женщины (лет)
Бег, м						
100-200 м	19-21	18-20	22-24	21-23	25-27	24-26
400 м	22-23	20-21	24-26	22-24	26-28	25-27
800 м	23-24	20-21	23-26	22-25	27-28	26-27
1500 м	23-24	20-21	25-27	22-25	28-29	26-28
5000 м	24-25	21-22	26-28	23-26	29-30	27-29
10000 м	24-25	21-22	26-28	23-26	29-30	27-29
марафон	25-26	23-24	27-30	24-27	31-35	28-31
Бег с барьерами, м						
100 м		18-20	-	21-24		25-27
110 м	21-23	-	24-26	-	27-28	-
400 м	22-23	21-22	24-26	23-25	27-28	26-28
3000 м	24-25	23-24	26-28	25-27	29-30	28-30
Спортивная ходьба, км						
20	25-26	22-24	27-29	25-27	30-32	28-30
50	26-27	-	28-30	-	31-35	-
Прыжки:						
в высоту	20-21	18-19	22-24	20-22	25-26	23-25
в длину	21-22	18-19	23-25	20-22	26-27	23-25
в тройным	22-23	20-21	24-27	22-24	28-29	25-27
с шестом	23-24	18-19	25-28	20-22	29-30	23-26
Метания:						
Ядро	22-23	19-21	22-24	22-24	26-27	25-28
Диск	23-24	19-21	25-26	22-24	27-28	25-28
Копье	24-25	20-22	26-27	23-25	28-29	26-28
Молот	24-25	20-22	26-30	23-25	31-32	26-28
Десятиборье	23-24	-	25-26	-	27-28	-
Семиборье	-	21-23		23-25		26-28

Между этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных особенностей спортсмена, а также структуры и содержания учебно-тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки легкоатлетов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировок во второй половине этапа начальной подготовки имеет много общего, как в постановке задач, так и в составе, и соотношении средств, применяемых в первых двух лет учебно-тренировочного этапа и т.д.

Процесс многолетней подготовки спортсмена должен осуществляться на основных методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, юниоров, мужчин и женщин;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объема ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике. На первом этапе обучения главная задача – овладение основами рациональной спортивной техники. На других этапах – совершенствование отдельных деталей техники, достижение высокой степени координации движений.

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объема и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.

Необходимо строго соблюдать принцип постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно способствовать полному проявлению тех из них, рост которых значительно выражен на той или иной ступени развития, в наиболее благоприятные возрастные периоды. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.

На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики, которые включают в себя следующие компоненты:

- этапы многолетней подготовки;
- возраст спортсменов на этом этапе;
- основные задачи подготовки;
- основные средства и методы тренировки;
- допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- примерные контрольные нормативы.

1.3. Организация и режим работы спортивных учреждений

Спортивные учреждения независимо от ведомственной подчиненности являются учреждениями отрасли физической культуры и спорта, входят в национальную систему детских и молодежных специализированных учебно-спортивных заведений и обладают правом юридического лица.

Учреждения комплектуются детьми и подростками, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, выполнившими учебные программы по видам спорта, требования этапов подготовки и имеющими допуск врача к выполнению режимов работы после прохождения медицинского осмотра. Детям представляются равные условия для поступления и обучения, а имеющим перспективу для спорта высших достижений – необходимые условия для их спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике предусматривают многолетнюю подготовку спортсменов-учащихся по этапам. В специализированных учебно-спортивных учреждениях, в которых тренируются легкоатлеты, выделяется этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего мастерства. Соотношение количества групп начальной подготовки к учебно-тренировочным, при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть не менее 2:1.

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов в СУСУ утвержден постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 № 2; порядок приема и обучения в УОР – постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 июля 2014 г. № 21/100.

Перевод спортсменов-учащихся по этапам (годам) подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета и (или) совета специализированного учебно-спортивного учреждения (на этапе НП); решением комиссии на основании документов, представленных тренерским советом (на этапах УТ, СПС, ВСМ) и оформляется приказом руководителя.

Формирование и утверждение списков сборных команд РЦОП проводится ежегодно в учебных планах (моделях) подготовки сборных команд Республики Беларусь по легкой атлетике на основании состава национальной и сборной команд Республики Беларусь по легкой атлетике, утвержденного Министром спорта и туризма Республики Беларусь в установленном законодательством порядке.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается график проведения занятий по этапам (группам) подготовки, утвержденный директором. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в государственных учреждениях образования.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства до 5 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- соблюдаются меры безопасного проведения учебно-тренировочных занятий.

Учебный год в СУСУ, УОР начинается в срок, установленный Уставами СУСУ и УОР, разработанными в соответствии с утвержденными в установленном законодательством порядке положениями о соответствующем типе учреждений.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными объемами, годовыми учебными планами и иными требованиями Программы.

Годовые учебные планы являются примерными. СУСУ и УОР может самостоятельно определить пропорции и объем часов видов спортивной подготовки, в зависимости от авторских методик, наличия спортивной базы, ее загрузки, иных факторов, в пределах общего количества академических

часов в учебном году и соотношения видов подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике, установленных Программой.

Объем учебно-тренировочного процесса для групп ВСМ и СПС рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, занятия проводятся, как правило, два раза в день (при возможности обеспечения спортивными сооружениями не менее десяти раз в неделю). Для УТ и НП объем учебно-тренировочного процесса рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в СУСУ и УОР и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и спортивной подготовки по индивидуальным заданиям.

В СУСУ, УОР, сборных командах РЦОП организуется и проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований, в свободное время воспитательная работа со спортсменами по утвержденному руководителем учреждения плану.

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва начинается 1 сентября, в Республиканском центре олимпийской подготовки по легкой атлетике – с 1 января.

Основными формами учебно-тренировочного процесса специализированной спортивной школы являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медицинские осмотры и иные обследования;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирования;
- инструкторская и судейская практика.

В настоящей программе приведены примерный план распределения объема теоретического и практического материалов подготовки для учебных групп каждого этапа, значение которых состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса.

Учет учебной работы осуществляется ежедневно. Каждому легкоатлету рекомендуется вести индивидуальный дневник, по которому тренер оценивает, если необходимо корректирует, объемы тренировочных нагрузок.

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих

медицинских противопоказаний к занятию избранным видом спорта, установленных согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47».

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение на конкурсной основе осуществляется из числа лиц, наиболее способных с учетом возрастных особенностей к освоению учебных программ по избранному виду спорта.

Специализированным учебно-спортивным учреждением рассматриваются все кандидатуры, желающие участвовать в конкурсном отборе на спортивную подготовку в специализированном учебно-спортивном учреждении.

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется по заявлению, подаваемому на имя руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения. При подаче заявления предъявляется документ, удостоверяющий личность, и представляется медицинская справка о состоянии здоровья. От имени лица, не достигшего 16 лет, заявление о приеме в специализированное учебно-спортивное учреждение может быть подано его законным представителем.

На учебно-тренировочный этап переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие, как правило, спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее года при выполнении ими контрольно-переводных нормативов по виду спорта и наличии спортивного разряда.

Перевод спортсменов-учащихся по годам учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки осуществляется при выполнении не менее двух из следующих условий:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по виду спорта;
- выполнение норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов в соответствии с учебными программами по отдельным видам спорта;
- участие в спортивных соревнованиях.

На этап спортивного совершенствования переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на учебно-тренировочном этапе при условии:

- выполнения контрольно-переводных нормативов по виду легкой атлетики;
- выступления на спортивных соревнованиях, а также выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов в год перевода или год, предшествующий переводу:
- спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

Перевод спортсменов-учащихся по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии:

- выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта;
- положительной динамики роста спортивных результатов;
- выступления на спортивных соревнованиях областных и г. Минска – 1 – 6 место, республиканских 1 – 12 место;
- участия в международных спортивных соревнованиях.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены-учащиеся, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на этапе спортивного совершенствования при условии:

- выполнения контрольно-переводных нормативов по виду спорта;
- выступления на спортивных соревнованиях, а также выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов в год перевода или год, предшествующий переводу:

- спортивного звания не ниже звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

Перевод спортсменов-учащихся по годам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется:

- до пяти лет обучения включительно при условии:
 - выступления на спортивных соревнованиях областных и г. Минска – 1 – 3 место, республиканских 1 – 8 место;
- участия в международных спортивных соревнованиях;
- после пяти лет обучения при выполнении не менее двух из следующих условий:
 - включение в состав национальной (сборной) команды Республики Беларусь по виду спорта;
 - выступление на республиканских спортивных соревнованиях – 1 – 6 место;
 - участие в международных спортивных соревнованиях.

Структура и наполняемость учебных групп представлена в таблице 1.2.

Таблица 1.2. – Требования к режиму учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных заведений

Год обучения	Группа	Наполняемость учебной группы		Режим тренерско-преподавательской работы (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель (ч)	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере, спортивная под-ка по индивидуальным заданиям (ч)	Всего часов за год для СУСУ	Всего за год для УОР	Минимальный возраст полных лет	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация учащихся)
		I	III							
1	НП-1	8-13	9-14	6	276	36	312		7-8	без разряда
2	НП-2	8-12	9-13	6	276	36	312		8-9	без разряда
3	НП-3	8-12	9-13	6	276	36	312		9-10	без разряда
4	УТГ-1	7-11	8-12	9	414	54	468	572	10-11	III юношеский разряд
5	УТГ-2	6-10	7-11	12	552	72	624	728	11-12	II юношеский разряд
6	УТГ-3	5-9	6-10	15	690	90	780	884	12-13	I юношеский разряд
7	УТГ-4	4-8	5-9	18	828	108	936	1040	13-14	3-й разряд
8	УТГ-5	4-8	5-9	18	828	108	936	1040	14-15	3разряд – 75%, и 2-й разряд – 25%
9	УТГ-6	4-8	5-9	18	828	108	936	1040	15-16	3-й разряд -50%, 2-й - 25% и 1-ый - 25%
10	УТГ-7	4-8	5-9	18	828	108	936	1040	16-17	(2-ой-25%, I разряд и 50% и КМС-25%
11	СПС-1	4-7	5-8	21	966	126	1092	1196	17-18	КМС
12	СПС-2	4-6	5-7	23	1058	138	1196	1300	18-19	КМС
13	СПС-3	4-6	5-7	26	1196	156	1352	1456	19-20	КМС
14	СПС-4	4-6	5-7	26	1196	156	1352	1456	21-22	КМС
15	СПС-5	4-6	5-7	26	1196	156	1352	1456	22-23	КМС
16	СПС-6	4-6	5-7	26	1196	156	1352	1456	23-24	КМС-МС
17	ВСМ	3-5	4-6	30	1380	180	1560	1664	21 и ст.	МС–МСМК
18	ВСМ (НК)	2-4	2-5	32	1472	192	1664	1664	21 и ст.	МС–МСМК

Перевод спортсменов-учащихся с одного отделения по виду спорта на другое отделение по виду спорта осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов или результатам участия в спортивных соревнованиях по виду спорта, на который переводится спортсмен-учащийся. При этом этап спортивной подготовки определяется с учетом выполнения норм и требований, установленных Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, для присвоения спортивных разрядов в соответствии с учебными программами по отдельному виду спорта, на который переводится спортсмен-учащийся. Перевод спортсмена-учащегося от одного тренера-преподавателя по спорту к другому тренеру-преподавателю по спорту может осуществляться в случае:

- организации работы тренера-преподавателя по спорту только на определенном этапе спортивной подготовки;
- прекращения тренером-преподавателем по спорту трудовых отношений;
- дисквалификации тренера-преподавателя по спорту за допинг в спорте.

Перевод спортсмена-учащегося в другое специализированное учебно-спортивное учреждение по инициативе этого учреждения осуществляется в целях повышения спортивного мастерства спортсмена-учащегося в высшем звене спортивной подготовки при наличии его согласия.

Спортсмен-учащийся, желающий перевестись в другое специализированное учебно-спортивное учреждение, подает заявление на имя руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения, в котором осуществляется его спортивная подготовка.

От имени спортсмена-учащегося, не достигшего 16 лет, заявление подается его законным представителем.

Специализированное учебно-спортивное учреждение не вправе препятствовать переводу спортсмена-учащегося, изъявившего желание перейти на спортивную подготовку в другое специализированное учебно-спортивное учреждение.

Спортсмен-учащийся, прошедший спортивную подготовку в специализированном учебно-спортивном учреждении не менее двух лет и переведенный для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, становится спортсменом-воспитанником данного учреждения.

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября. Учебная работа проводится в соответствии с настоящей программой. Учебный план рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным

планам с учащимися групп спортивного совершенствования, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп, медико-восстановительные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных учреждениях различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности спортсменов легкой атлетике. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов спортивной тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях.

Учебно-тренировочные занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике видов легкой атлетике, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам-учащимся помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Для более быстрого и качественного усвоения материала спортсменами-учащимися используются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке. По общей и специальной физической подготовке – упражнения для развития силы мышц рук, туловища, ног, упражнения для развития прыгучести. Для каждого спортсмена-учащегося составляется план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы по заданию тренера и самостоятельно.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х, спортивного совершенствования 4-х часов, ВСМ – 5 часов.

Учебно-спортивное учреждение совместно с учреждениями, обеспечивающими общее среднее образование, может создавать специализированные по спорту классы в порядке, установленном законодательством. Следует очень внимательно относиться к планированию учебно-тренировочного процесса для этого контингента спортсменов-учащихся. Неадекватная возрасту нагрузка может привести к проблемам со здоровьем и нежеланию продолжать заниматься легкой атлетикой. В этой связи на учебно-тренировочных занятиях в группах начальной подготовки рекомендуется использование облегченного инвентаря, увеличения пауз отдыха между заданиями для сообщения теоретических сведений и т.д. Все это позволит привить стойкий интерес к занятиям спортом. Большое значение приобретает работа по предупреждению негативного опыта, связанного с отбором и отчислением «неперспективных» с точки зрения тренера спортсменов-учащихся, форсированной подготовкой «на ранний результат» и т.д. Основное внимание следует акцентировать на том, что ведущая цель многолетней спортивной тренировки – это подготовка высококвалифицированных спортсменов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным спортивным соревнованиям и достижение сиюминутных результатов.

Этап начальной подготовки

I этап – отбора и начальной подготовки (7-10 лет)

Период базовой подготовки юных легкоатлетов начинается в 7-10 лет и заканчивается к 12 годам. В этот возрастной период происходит интенсивное развитие организма человека, улучшается координация движений, которые становятся более разнообразными и точными, приобретают плавность. Дети овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определённому ритму, обходиться без ненужных движений, этот период двигательного развития детей характеризуется ростом спортивных результатов при выполнении физических упражнений, требующих овладения разнообразными двигательными навыками и комплексного проявления двигательных способностей. Развитие детей осуществляется при неразрывной взаимосвязи между воспитанием физическим, духовным и умственным.

Цель данного периода подготовки – выявление и воспитание двигательных способностей и навыков у детей и подростков.

II этап – учебно-тренировочный, продолжительность 7 лет
(с 10-до 17 лет)

Учебно-тренировочный этап состоит из 3-х периодов:

- 1-й период многоборной подготовки, отбора и ориентации, продолжительность 2 года с 10 до 12 лет;
- 2-ой период – начальной специализации, продолжительность 3 года с 12 до 15 лет;
- 3-й период – углубленной специализации, продолжительность 2 года с 15 до 17 лет.

Возраст 10-12 лет совпадает с переходным этапом от начальной спортивной подготовки к учебно-тренировочному и охватывает два года. Большинство специалистов считает, что рациональная методика занятий на данном этапе спортивной подготовки во многом обуславливает дальнейшие успехи в спорте.

Решение задач спортивной подготовки, как известно, достигается применением средств и методов, имеющих определенную направленность. Все они органически связаны между собой.

Преимущественная направленность этапа подготовки – оздоровительная, игровая, разносторонне-физическая и техническая.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются: общеразвивающие упражнения, ОФП, упражнения легкоатлетические (входящие в состав многоборья) и упражнения из других видов спорта, комплексы круговой подготовки, кроссы в равномерном темпе, спортивные и подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения, направленные на проявление смелости и решительности.

В этом возрасте необходимо уже приучать детей к выполнению комплекса утренней зарядки, формированию двигательной функции физическая подготовка на этом этапе делится на общую и специальную. Цель ее одна: укрепление здоровья, развитие всех органов и систем растущего организма. Она осуществляется путем регулярного выполнения общеразвивающих и подвижных игр.

На этапе активизации разностороннего развития важное место приобретает значение координационных способностей, особенно в игровых, акробатических и гимнастических тренировочных занятиях, а также в занятиях по обучению и совершенствованию техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений. Овладение новыми способами выполнения упражнений повышает способность координировать движения. Для этого выполняют упражнения в необычных условиях, с изменением исходных положений, со сменой способов: например, прыжки спиной вперед, прыжки с неопределенного разбега, метание левой рукой, выполнение новых движений в процессе полета и т.д.

Компонентами координационных способностей являются «чувство равновесия», «чувство времени», «чувство мышечных усилий», «чувство снаряда» что заставляет тренера уже с первых занятий развивать эти способности у детей. Параллельно с развитием координационных способностей у детей необходимо развивать гибкость. Для воспитания гибкости следует использовать разнообразные спортивные и подвижные игры, движения из основной или дополнительной гимнастики, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, связок упражнения для рук, ног, туловища, шеи, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнение на гибкость в сочетании с упражнениями на суставы, связки и мышцы.

Особое значение на этапе начальной подготовки приобретает развитие выносливости. Именно в упражнениях на выносливость юные легкоатлеты сталкиваются с преодолением относительно больших физических и психологических нагрузок.

Упражнения на выносливость повышают физическую работоспособность занимающихся, что в дальнейшем помогает им выполнять значительные объемы тренировочных нагрузок в беге, прыжках и метаниях. Упражнения на выносливость укрепляют здоровье детей, и особенно сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Между тем юные легкоатлеты во многих случаях поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленных на повышение уровня выносливости. Это причиняет значительный ущерб для достижения высоких результатов в будущем, и не обеспечивает необходимого разностороннего развития юношей и девушек, также не позволяет постепенно подвести организм юных спортсменов к большим тренировочным нагрузкам. У детей 10-11 лет являются благоприятные возможности для воспитания скоростных силовых способностей, особенно увеличение частоты движений, быстроты реакции и темпа бега. В спортивных занятиях спортсменов 10-11 лет скоростные способности целесообразно воспитывать преимущественно путем использования тренировочных средств, направленных на повышение частоты, быстроты одиночных движений и скорости целостных движений.

Эффективными средствами воспитания скоростных способностей на этапе активизации разностороннего развития являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; применения различных комплексов глобальной международной (Всемирной легкоатлетической ассоциацией – WA) программы «Детская легкая атлетика», (бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки, метания), гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания скоростных способностей является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, различных упражнений скоростного и силового характера. Следует стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не

требующих появления больших мышечных усилий, при сохранении по возможности оптимальной амплитуды движений и максимального расслабления на участвующих в работе групп мышц.

Если на этапе активизации разностороннего развития не используются средства и методы воспитания скоростных и силовых способностей в разнообразных играх и комплексах упражнений, скоростные и силовые способности развиваются неудовлетворительно. Применение разнообразных средств воспитания скоростных способностей в повышенном объеме способствует не только повышению уровня, но и успешному решению других учебно-тренировочных задач. На этапе активизации разностороннего развития техническая подготовка юных спортсменов заключается в обучении основам техники разнообразных движений, в формировании правильной осанки и легкоатлетического стиля в культуре движений при выполнении упражнений. Формирование двигательной функции проявляется через двигательную деятельность и тесно связано с запасом условно-рефлекторных связей. Чем большим и многообразным запасом условно-рефлекторных связей овладеют дети на этом этапе, тем лучше и быстрее проявятся у них двигательные способности к овладению легкоатлетическими дисциплинами.

В процессе занятий юных легкоатлетов должны не только освоить самые разнообразные упражнения, но и научиться выполнять их точно, свободно, легко, экономично.

Обучение физическим упражнениям способствует физическому и психическому развитию занимающихся, носит воспитывающий характер. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. Используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь тренера), методы использования слова (объяснение, указание, распоряжение, беседа, опрос и др.), методы упражнения, игровой и соревновательный методы.

Двигательные задачи должны ставиться в конкретной форме, по возможности с наглядным результатом: поймать, догнать, подтянуться на перекладине, перепрыгнуть препятствие и т.п. Следует, как можно больше использовать целостный метод обучения двигательным действиям.

Контроль за техникой выполнения упражнений необходимо осуществлять с разминки и общеразвивающих упражнений. Предметом наблюдения должна являться осанка учащихся – свободное положение плеч и предплечий, постановка стопы на грунт движением сверху вниз, амплитуда и темп.

1.4. Возрастные особенности развития организма детей и подростков

7-8 лет

В первые школьные годы мальчики и девочки мало различаются по физическому развитию, но в старших классах это равновесие нарушается, это связано и с индивидуальными различиями, и с более ранним развитием организма девочек. Обычно в 6 лет девочки немного ниже мальчиков, догоняя их к 9 годам и немного обгоняя к 10. Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2-2,7 кг в год. Продолжается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7-8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие.

Рост костей особенно заметен. Это касается в первую очередь лицевых, а также длинных костей рук и ног. Однако в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соединений, больше воды и белковоподобных веществ, чем в костях взрослых. Ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей. К этому возрасту возрастает способность к тонким и точным движениям пальцами рук. Способность различать правую и левую стороны тела, как и предпочтение одной из них, формируется в первые школьные годы.

Морфологическая дифференцировка мышечных тканей особенно интенсивно происходит в 7-8-летнем возрасте. Детские кости требуют лучшего кровоснабжения, связки закреплены менее прочно, а в местах их соединения больше пространства, чем у взрослых, поэтому растущий ребенок более гибок и в то же время чувствителен к давлению и растяжению мышц, обладает меньшей сопротивляемостью костным инфекциям, чем взрослый. Неразвитые кости ребенка подвергаются немалой опасности и в случае физических перегрузок.

Пульс остается учащенным до 84-90 уд/мин (у взрослого 70-72 уд/мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8 % у взрослого человека.

Практически во всех случаях правильно организованные занятия физической культурой в этом возрасте способны значительно повлиять на сохранение и укрепление здоровья школьников. В этом возрасте эффективным средством обучения, воспитания и развития остаётся игра. В младшем школьном возрасте подвижная игра, оставаясь важным средством физического воспитания, постепенно вытесняется более регламентированными формами освоения учебного предмета. Но игровой

метод остаётся в начальной школе одним из ведущих. Особый эффект дадут различные игры как подвижные, так и спортивные. Подойдут также ролевые игры. Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свое эмоциональное состояние. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах, комментариях.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам, для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Наряду с подвижными, спортивными играми в тренировочном процессе применяются упражнения, направленные на обучение различным видам легкой атлетики. Обучение проходит, в основном, в игровой форме и с упорядоченным использованием стандартизированных двигательных заданий подготовительно- тренировочного компонента программы «Детская легкая атлетика», которая базируется на разносторонней подготовке, все тренировочные занятия включают в себя игровые элементы, а не копируют систему подготовки и соревновательную модель взрослых спортсменов.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной физической активности.

9-10 лет

До 10-летнего возраста существенных различий в темпах развития организма у мальчиков и девочек не наблюдается.

Окостенение рук, ног, тазовых костей находится в начальной стадии. Слаборазвитая мускулатура спины при увеличенных нагрузках может вызвать деформацию позвоночных изгибов. Физическая нагрузка должна быть в соответствии с возрастным состоянием органов и систем организма.

Функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Резко выражено запредельное торможение. Восприятие новых движений носит созерцательный характер. Выделяют наиболее запоминающиеся детали движения, а важные части упражнения упускают. Важно соблюдать в работе с детьми этого возраста принципы тренировки – от простого к сложному, от известного к неизвестному. Наблюдается интенсивный рост темпа движений.

Основные задачи спортивной подготовки:

1. Обучение технике выполнения физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков.
2. Содействие гармоничному развитию растущего организма, укреплению здоровья, воспитанию координационных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости.
3. Ознакомление с основами техники видов легкой атлетики.

Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов обеспечения наглядности, использования слова, метода упражнения, игрового и соревновательного методов. Освоение элементарных бросков мяча, метаний, гимнастических упражнений и других видов деятельности формирует новые двигательные навыки и умения, которые необходимы для овладения разнообразной техникой игры. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешней он будет овладевать техникой игры. Наиболее эффективна игровая форма занятий.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей являются эстафеты и бег на короткие дистанции, прыжки, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения (вольные упражнения, кувырки, стойки, перевороты), игры на местности, упражнения с партнером.

Силовая подготовка направлена на укрепление двигательного аппарата. В силовой тренировке можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и др.).

Ловкость как физическое качество создает предпосылки для овладения координационно-сложными движениями, которые необходимы для совершенствования и эффективного проявления техники игры в соревновательных условиях. Воспитываются координационные способности с помощью спортивных и подвижных игр, эстафет, акробатических и гимнастических упражнений, упражнений с мячами, прыжков через скакалку и др. Основным условием для их воспитания является постоянное, но постепенное повышение координационной трудности при выполнении упражнений без утомления.

11-12 лет

Опорный и мышечный аппарат неустойчив. Хрящевые диски тел позвонков еще не срослись. Окостенение запястных и пястных отделов рук, и фаланг пальцев ног, и рук не завершено. С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается.

При физических нагрузках учащение сердцебиения выражено в большей степени, чем у взрослых. Скорость восстановления пульса и артериального давления дольше, чем у взрослых.

Увеличенный расход энергии связан с тем, что поверхность тела у детей относительно велика по сравнению с его массой. Высокий уровень обмена длительное время не удерживается, что снижает возможности детей в работе на специальную выносливость. До 12 лет потребление кислорода у мальчиков и девочек приблизительно одинаково.

Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованными. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течение одной тренировки нецелесообразны, поскольку образование новых связей быстро утомляет нервную систему.

Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа – лучший возраст для обучения. Почти все показатели физических качеств имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, координационные способности, аэробная выносливость, гибкость. Тренировочная нагрузка в этом возрасте должна быть строго регламентирована. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключаями натуживания (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног, мышцы задней поверхности бедра).

13- 16 лет

Начало срастания хрящевых дисков позвонков. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуются падения на руки, соударения фаланг пальцев ног с полом. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок.

Увеличивается и растет мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Максимальная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на физические возможности организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

В этом возрасте почти заканчивается окостенение фаланг пальцев рук и ног у девушек (у юношей несколько позже). Уменьшается прирост поперечных размеров тела.

Появляется неуравновешенность и неустойчивость настроения. Подростки легко возбудимы. В этот период снижается работоспособность, замедляется рост, но бурно развиваются функции организма. У подростков появляется стремление к рекордным достижениям. Со стороны тренеров необходимо чуткое, умелое педагогическое и психологическое руководство.

Физическая нагрузка в этот период должна быть снижена, базовую тренировку следует проводить со средней интенсивностью.

В период полового созревания у девушек наблюдаются значительные изменения в деятельности органов и систем, появляется менструация, замедляется рост тела в длину. По данным научных исследований, в 91% случаев начало менструации приходится на возраст 12-14 лет.

В подростковом возрасте происходит процесс полового созревания. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела. В 13-14 лет у мальчиков наблюдается максимальный темп роста (длина тела за год увеличивается на 8-10 см), а у девочек 11-12 лет – на 8-9 см. Особенно быстро растут длинные трубчатые кости нижних и верхних конечностей. Вместе с тем, отмечается отставание в развитии мышечной массы. Разный уровень развития костного скелета и мышечной массы при неблагоприятных условиях – таких как чрезмерные мышечные нагрузки, могут замедлить рост трубчатых костей в длину. Умеренные физические упражнения в процессе занятий волейболом делают скелет юных

спортсменов более прочным в результате утолщения коркового слоя костей. Это имеет весьма большое значение при выполнении физических упражнений, требующих высокой механической прочности костей (бег, прыжки, столкновения и т.д.) на более поздних этапах совершенствования игры.

К 14-15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц, сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигает высокого уровня. В этот период отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Особенно интенсивно она нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам уже мало отличаются от мышц взрослых людей. Сила мышц зависит от степени полового созревания и увеличивается одновременно с массой и объемом мышечной ткани. Это предопределяет выбор упражнений направленных на развитие мелких мышечных групп и оптимальных исходных положений. В этом возрасте становятся заметными различия в показателях мышечной силы между мальчиками и девочками, как абсолютной, так и относительной.

В подростковом возрасте сердце по своим структурным показателям становится подобным сердцу взрослого человека. Следует учитывать, что в период полового созревания нередко происходит нарушение гармонии роста массы и тотальных размеров тела, с одной стороны, и увеличения размеров сердца, с другой. В этих случаях деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением адаптационных возможностей к физическим нагрузкам. Это сопряжено с тем, что у подростков с начальными и промежуточными стадиями развития вторичных половых признаков намного чаще встречаются атипичные реакции кровообращения на стандартные нагрузки (гипертонические, дистонические и астенические варианты реакций). Поэтому к развитию физических качеств, связанных с длительной и большой интенсивностью, нужно относиться очень осторожно.

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и переутомлениям. Поэтому во время занятий волейболом следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма подростков. Чуткий, щадящий подход к ним необходим, особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, участие в спортивных соревнованиях). Вместе с тем следует помнить, что рационально построенная спортивная тренировка способствует преодолению временных противоречий и затруднений подросткового возраста.

17-18 лет

В старшем школьном возрасте рост и развитие организма продолжается, отличаясь от предшествующих периодов новыми особенностями. В частности, замедляется рост тела в длину (а у многих вообще заканчивается) и явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более прочными и толстыми, но процесс окостенения еще не прекращается. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Грудная клетка продолжает усиленно развиваться.

Более четкими становятся половые различия в размерах: пропорциях тела, функциональных характеристиках и общей работоспособности организма юношей, и девушек. Девушки отстают от юношей в длине тела на 10-12 см, а в массе тела – на 5-8 кг.

В этом возрасте развитие мышечной системы происходит за счет роста диаметра мышечного волокна. Все отчетливей нарастание массы мышечной ткани и прирост мышечной силы. Опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу. Это наиболее благоприятный период для развития мышечной силы (атлетической подготовки, которой ранее уделялось незаслуженно мало внимания).

Сердечная мышца продолжает развиваться до 18-20 лет. Усиленная дифференцировка сердечной мышцы достигает наибольших величин к 16-18 годам, у девушек этот процесс происходит двумя годами раньше.

У лиц этого возраста нервная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы становится совершенной, и поэтому их организм справляется с большими физическими нагрузками.

В старшей возрастной группе повышается артериальное давление. Однако у юношей повышение происходит постепенно, а у девушек скачкообразно, особенно в 15-летнем возрасте. Поэтому в это время как систолическое, так и диастолическое давление у девушек выше. В 16-17 лет эти различия сглаживаются. В 18-летнем возрасте уровень диастолического давления становится более высоким у юношей. Все это свидетельствует о расширении диапазона адаптационных возможностей системы кровообращения.

В старшем школьном возрасте повышается работоспособность, более экономичными становятся кислородные режимы организма при физических нагрузках, увеличивается возможность выполнять длительную работу. Наиболее заметно повышение выносливости. Правда, у девушек 16-17 лет снижается выносливость в беге, но повышается анаэробная производительность, что позволяет предположить, что это самый благоприятный период для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

1.5. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания физических способностей

В настоящее время выявлены возрастные особенности развития физических качеств у детей школьного возраста, к которым относятся:

- гетерохронное развитие различных физических качеств;
- величина годовых приростов у мальчиков и девочек неодинакова в различные возрастные периоды;
- у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических качеств различны по своему уровню: например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена, свойственных детскому организму.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения,

требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений.

Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м.

Преодоление внешнего сопротивления или отягощения в быстрых движениях сопряжено со значительными мышечными усилиями. Поэтому в спортивной практике быстрота появляется в специфических формах скоростно-силовых качеств. Дети 10-11 лет хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

К 10 годам у девочек отмечается наибольший прирост результатов в прыжках в длину с места (20%). У мальчиков увеличение этого прироста в возрасте 8-11 лет составляет 8-9 %, а наибольшие его величины отмечаются в 13-14 лет.

У младших школьников, в отличие от 13-14 летних подростков, нет тесной взаимосвязи между скоростью бега и ростом тела в длину: как высокорослые, так и низкорослые могут иметь примерно одинаковые показатели скорости бега.

Для развития скоростно-силовых качеств, предпочтение отдается динамическим упражнениям взрывного характера. В возрасте 12-14 лет за счет развития скоростно-силовых качеств растет скорость выполнения упражнения.

В возрасте 9-10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости, что обусловлено высокой пластичностью центральной нервной системы, совершенствованием пространственно-временных характеристик движения и пространственной точности движений.

Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к 13-14 годам ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого.

Развитие ловкости происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

У младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости.

Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет, у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин.

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 8-10 годам. Увеличение силы связано с ростом мышечной массы, увеличением толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, интенсивности биохимических реакций, происходящих в мышце, улучшением нервной регуляции.

Развитие силы происходит неравномерно. В возрасте 8-11 лет сила нарастает интенсивно, в 11-13 лет происходит замедление темпов прироста силы, в связи с периодом полового созревания. С 14-15 лет опять наблюдается значительный прирост силы, и к 18-20 летнему возрасту, сила достигает максимальных значений. Это периоды высокой

чувствительности к динамическим силовым упражнениям. Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления. Как абсолютная, так и относительная сила у юных спортсменов увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения спортивной квалификации.

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов.

Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки. С возрастом использование этих упражнений расширяется.

При этом необходим обязательный контроль за дыханием, ибо длительная задержка дыхания (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и иногда приводит к потере сознания.

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д.; в 14-15 лет – упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т.п. Правда, вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального), кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

С возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

Увеличение продолжительности усилия различных групп мышц неодинаково и по годам неравномерно. В возрасте от 8-11 лет небольшой выносливостью характеризуются разгибатели туловища, а высокой – сгибатели и разгибатели предплечья. В возрасте 11-14 лет значительно повышается выносливость икроножных мышц. В 13-14 лет у подростков обоего пола наблюдается некоторое снижение статической выносливости сгибателей и разгибателей предплечья и разгибателей туловища. Школьники до 15-16-летнего возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. В последующем фаза

компенсированного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма.

Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку. На учебно-тренировочных занятиях применяют упражнения, которые дают возможность оказывать точно дозированное воздействие: для 12-13-летних – темповый бег на 200-400 м в чередовании с ходьбой; медленный бег продолжительностью до 2 мин для мальчиков и до 1,5 мин для девочек; ходьба на лыжах на 3-3,5 км для мальчиков и на 2-3 км для девочек; для 14-15-летних – темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек; лыжные гонки на скорость до 2-3 км; для 16-17-летних – кроссовый бег; гонки на лыжах на 3-4 км; переменный и повторный бег.

С возрастом удлиняется также возможная продолжительность работы при напряженных упражнениях с отягощением (подъем груза равен половине максимального). У детей 11-12 лет величина работы составляет 6–6,5 кг/м, что в 3,5 раза меньше данных взрослых.

Наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т. е. когда в отдельных занятиях используются упражнения на быстроту, силу и выносливость из средств общефизической подготовки (ОФП).

В частности, установлено, что под влиянием тренировки с использованием легкоатлетических упражнений наибольшие сдвиги развития быстроты достигаются школьниками в возрасте 10-12 лет. В ряде работ отмечается, что в процессе начальных занятий спортом значительное место должны занимать упражнения скоростно-силового характера. Применение указанных упражнений с целью развития быстроты и силы (до 50% общего времени занятий) оказывает положительное воздействие на физическую подготовленность и рост спортивных результатов.

В занятиях с детьми 9-11 лет предлагается осуществлять разностороннюю физическую подготовку детей, используя средства легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр. Причем, большое значение придается использованию подвижных игр в силу их большой эмоциональности, интереса и присущей детям увлеченности играми.

В этой связи тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке не позволяет сопоставить данные детей различного возраста, пола, физического развития, т.к. дает различный педагогический эффект более высокий в период естественного повышения (в так называемые сенситивные периоды) уровня развития

физических качеств у юных спортсменов, чем средний уровень развития этих же качеств у детей, подростков и юношей, не занимающихся спортом.

Однако особенности биологического развития школьников лучше учитывать в физиологической периодизации – 7 лет – конец периода первого детства, 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) период второго детства. Подростковый возраст по этой периодизации наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

Таблица 1.3. – Сенситивные периоды изменения росто-весовых показателей возрастного развития физических качеств

Росто-весовые и физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+				+	+	+
Сила						+	+		+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость										
Аэробная выносливость	+	+						+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+
Анаэробная выносливость								+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+					
Координационные возможности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

1.6. Физическая подготовка легкоатлетов

Физическая подготовка направлена на воспитание двигательных способностей, необходимых в спортивной деятельности легкоатлетов.

Рост спортивных результатов в период становления спортивного мастерства юных спортсменов до 17-18 летнего возраста является, прежде всего, следствием естественного роста и развития юношеского организма. Тренировочные средства, направленные на освоение и совершенствование двигательных действий всех дисциплин легкой атлетики, включая специальные подготовительные и подводящие упражнения, сами по себе являются эффективными средствами развития двигательных способностей. Но этого недостаточно, так как для выполнения определенных упражнений, направленных на овладение видами легкой атлетики, необходим определенный уровень развития двигательных способностей.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц. Силовые способности – это комплекс различных проявлений двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие сила.

Силовые способности:

1. собственно силовые;
2. скоростно-силовые;
3. силовая выносливость;
4. силовая ловкость.

Собственно-силовые способности проявляются в упражнениях, выполняемых в динамическом или статическом режимах работы мышц. Они, как правило, характеризуются широким диапазоном мышечных напряжений.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Силовая ловкость – это способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком, в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Относительная сила – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса.

В таких видах легкой атлетики как спринт, барьеры, прыжки, метание и многоборье необходимо уметь проявлять силу в очень короткое время, т.е. сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения скоростно-силовыми.

Основные задачи силовой подготовки:

- 1) увеличить силовые возможности с целью эффективного совершенствования в избранном виде легкой атлетики;
- 2) обеспечить и сохранить силовые возможности применительно к особенностям этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования;
- 3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида легкой атлетики.

В теории и практике спортивной тренировки процесс силовой подготовки разделяют на общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовка обеспечивает всестороннее развитие

мышечных групп двигательного аппарата спортсмена. Специальная силовая подготовка направлена на развитие силовых способностей избранного вида легкой атлетики.

Методы развития силы:

1. метод максимальных усилий (1-2 подхода);
2. метод динамических усилий;
3. метод повторных усилий;
4. «ударный» метод;
5. метод статических усилий;
6. метод изокинетических усилий;
7. метод круговой тренировки;
8. игровой метод.

Основные средства развития силы:

- 1) упражнения с отягощениями (различными снарядами), выполняемые в динамическом и изометрическом режимах;
- 2) упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
- 3) упражнения с партнером (парные упражнения).

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

Скоростные способности – это возможность человека, обеспечивающая ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Формы проявления скоростных способностей:

- элементарные относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота (темп) движений;
- комплексное проявление скоростных качеств, когда элементарные формы проявления скоростных способностей взаимодействуют с другими физическими качествами и техническими действиями.

Быстрота подразделяется:

- Общая – это способность выполнять любое движение и действие с достаточной быстротой.
- Специальная – это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части.

Основные задачи скоростной подготовки:

- 1) обеспечить направленное развитие двигательных способностей легкоатлетов, от которых непосредственно зависит предельная скорость движения;
- 2) для эффективного воздействия упражнений, направленных на увеличение скорости, постепенно усложняя двигательные задачи с учетом возраста и квалификации спортсменов;
- 3) концентрировать воспитание скоростных способностей с учетом специфических требований избранного вида легкой атлетики.

Методы развития быстроты:

1. повторный;
2. переменный;
3. соревновательный;
4. игровой.

Средства развития быстроты:

Неспецифические средства:

- 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции;
- 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта);
- 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению;
- 4) подвижные и спортивные игры.

Специфические средства:

- 1) специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т. д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики. Специальные средства – различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения соревновательного упражнения.

Выносливость – это способность организма совершать продолжительно работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость – это способность организма продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам или способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности.

Скоростная выносливость – это способность, проявляемая в деятельности, которая предъявляет особые требования к скоростным параметрам движений и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Специальная выносливость – это способность противостоять утомлению в условиях специфической деятельности при мобилизации физиологических возможностей или же при определенной деятельности.

Задачи воспитания выносливости:

- 1) расширяя функциональные возможности организма легкоатлетов, лимитирующие общую работоспособность, создавать предпосылки для

суммарного увеличения полезного, объема тренировочной работы и на его основе использования эффекта «переноса» содействовать развитию выносливости применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики;

2) обеспечить воспитание у спортсменов выносливости к длительной непрерывной работе умеренной и большой интенсивности, связанной с активным функционированием сердечно сосудистой и дыхательной систем;

3) создать в процессе всех этапов многолетней подготовки предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам в избранном виде легкой атлетики.

Методы развития выносливости:

1. равномерный;
2. повторный;
3. интервальный;
4. переменный;
5. игровой;
6. круговой тренировки;
7. соревновательный.

Основные средства развития выносливости:

1) К неспецифическим средствам развития общей выносливости в тренировке легкоатлетов относятся ходьба, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта (плавание, лыжные гонки и т.д.).

2) Специфические средства для развития выносливости исходят от вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен. В основном это специальные упражнения (беговые, прыжковые и т.д.).

Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

Задачи воспитания ловкости:

1) обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные, двигательные действия;

2) развивать способности освоения сложно координационных движений;

3) научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

4) развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени;

5) обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения, в определенных пространственно-временных условиях;

6) воспитать смелость и решительность.

Качество ловкости проявляется комплексно:

1) высокая координация движений;

2) реализация качеств быстроты, гибкости, а также чувства ритма и темпа движений;

3) умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки;

4) умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Методы развития ловкости:

1. повторный;

2. интервальный;

3. игровой;

4. круговой тренировки;

5. соревновательный.

Средства развития ловкости:

1) различные более сложные ОРУ и специальные упражнения, если они связаны, с преодолением координационных трудностей;

2) элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду;

3) средствами для развития специальной ловкости служат упражнения избранного вида легкой атлетики.

Подбор средств должен быть подчинен принципам:

а) обязательного включения элементов новизны;

б) предъявления повышенных требований к точности выполнения движений и сохранению равновесия.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Задачи воспитания гибкости:

1) повышение эластичности мышц;

2) улучшение координации движений;

3) обеспечение развития и совершенствования гибкости, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики;

4) сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне на этапе спортивного совершенствования.

Гибкость подразделяется:

1. Активная проявляется активными (произвольными) движениями.
2. Пассивная – пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

По способу проявления гибкость подразделяют:

1. Динамическая (проявляется в движениях);
2. Статическую (удержании позы).

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. игровой;
3. соревновательный.

Средства развития гибкости: ОРУ и специально подготовительные упражнения (активные, пассивные и комбинированные упражнения).

Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и статическом режиме.

1.7. Отбор в группы для занятий легкой атлетикой

Под отбором к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки понимается комплекс мер организационного и методического характера, посредством которых оценивается задатки и способности, индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям. В ходе спортивного отбора ограничивается состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва, который законодательно определен как «лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Республики Беларусь».

Поскольку стандарт спортивной подготовки устанавливает 4 этапа многолетней спортивной подготовки, на каждом из которых наполняемость групп планомерно сокращается, признается целесообразным последовательность оценки спортивной перспективности занимающихся с этапностью спортивной подготовки.

В частности, выделяется предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой, который реализуется учреждением при зачислении и в процессе занятий на этапе начальной подготовки.

Основная задача предварительного отбора – выявление одаренных в легкоатлетическом отношении детей, а также уточнение их психомоторного статуса и состояния здоровья для ориентации на длительные занятия легкой атлетикой в системе спортивной подготовки.

К спортивной подготовке на этапе начальной подготовки привлекается по возможности большее количество мальчиков и девочек, положительно выделяющихся среди сверстников в моторном отношении, по достижению возраста, установленного стандартом спортивной подготовки для начала занятий. Набор организуется на конкурсной основе по результатам приемных испытаний, в которых, главным образом, участвуют дети, предварительно просмотренные представителями на уроках физкультуры или в школьных спортивных секциях.

Специализированное учебно-спортивное учреждение рассматривает зачисление в группы этапа начальной подготовки как ответственное решение, поскольку постепенное выведение из системы спортивной подготовки части набранного контингента и организационно, и в методическом отношении более оправдано, чем его полная замена на последующих этапах.

В процессе занятий на этапе начальной подготовки текущий состав групп спортивной подготовки постоянно пересматривается в силу того, что часть набранных детей утрачивает интерес к занятиям легкой атлетикой или переводится в группы занимающихся по общеразвивающим программам на спортивно-оздоровительном этапе.

При этом группы спортивной подготовки доукомплектовываются новыми кандидатами в соответствии с установленным регламентом.

Одной из ключевых задач, стоящих перед тренерским составом при работе с юными легкоатлетами на этапе начальной подготовки, является сохранение в составе группы наиболее перспективных занимающихся.

Используемый методологический подход к предварительному отбору перспективных легкоатлетов заключается в следующем:

1) определяются ключевые требования той или иной легкоатлетической соревновательной дисциплины к высококвалифицированным спортсменам, то есть идентифицируются те основные консервативные (в основном генетически детерминированные) признаки, которые присущи выдающимся представителям данного вида легкой атлетики, мало компенсируются и отличают их от менее успешных соперников;

2) эти признаки выявляются у юных легкоатлетов, зачисляемых на этап начальной подготовки и проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки.

Признается, что надежность долгосрочного прогнозирования спортивных достижений возрастает, если ориентироваться на темпы роста значимых показателей двигательной подготовленности, а не на их исходный уровень. Считается, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста значимых показателей подготовленности лишь через первые 1,5-2 года спортивных занятий с адекватными физическими нагрузками и при одновременном учете типа биологического созревания спортсмена или спортсменки. У так называемых акселератов (детей и подростков с ускоренным биологическим созреванием) исходный уровень показателей может быть выше, и темпы их прироста вначале могут быть высокими, однако затем они, как правило, существенно снижаются. У ретардантов (лиц, для которых характерно отсроченное биологическое созревание) физическое развитие поначалу несколько запаздывает, однако со временем часто оказывается выше, чем у акселератов.

При долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных спортсменов ведущую роль играют следующие факторы:

1. наследственность (генетическая предрасположенность в целом);
2. антропометрические данные;
3. координационные предпосылки;
4. функциональные и физические задатки;
5. особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой);
6. динамика спортивных результатов.

Первоочередные действия при формировании контингента лиц, приглашаемых к участию во вступительных испытаниях, целесообразнее всего связать со знакомством с родителями и другими членами семей

кандидатов на зачисление в группу спортивной подготовки. Отбор детей к занятиям легкой атлетикой в первую очередь осуществляется по значимым антропометрическим, координационным, физическим, функциональным, психологическим признакам ближайших родственников. Еще более оправданным признается формирование контингента по высоким достижениям родственников отбираемых детей в легкой атлетике или близких по специфике моторных проявлений видам спорта. Такие достижения с большой вероятностью свидетельствуют о наличии генетических предпосылок к высокому спортивному потенциалу кандидатов на зачисление в группы начальной подготовки.

Каждая легкоатлетическая специализация предъявляет определенные требования к размерам тела и (в первую очередь) конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке спортивной перспективности один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения кандидата возможности достижения высоких результатов при определенной последующей легкоатлетической специализации.

Применительно к каждой из легкоатлетических специализаций существует антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Чем выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим признакам, причем речь идет о консервативных признаках, слабо подверженных средовому влиянию.

Вместе с тем существуют и общие положения, к которым для легкой атлетики в целом следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);
- относительно узкий таз;
- специфический для определенной соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;
- так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);
- высокие своды стопы;
- низкий удельный вес жировой ткани;
- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

При отборе перспективных молодых спортсменов следует также обращать внимание на предрасположенность к выполнению специфических для определенного вида соревновательной деятельности движений, внешняя легкость, умение расслаблять мышцы в нужных фазах двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками.

При оценке координационных способностей на этапе начальной подготовки инструментальные методики не используются. Оценка осуществляется специалистами в наблюдениях за двигательными проявлениями детей.

Характеристики различных сторон функциональной и физической подготовленности, несмотря на относительно невысокую прогностическую значимость на начальных этапах занятий, используются при спортивном отборе легкоатлетов.

Оценке типа нервной деятельности, особенностей характера, преобладающей мотивации, волевых качеств также следует уделять должное внимание при отборе юных легкоатлетов к занятиям на этапе начальной подготовки.

Психологическая оценка проводится по психолого-педагогическому, психическому и психофизиологическому направлениям контроля. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, использовании опросников и тестов самооценки, во втором – о методах диагностики быстроты и точности реакций, устойчивости внимания, точности двигательных восприятий, в третьем – о методах оценки психофизиологических состояний занимающихся в тренировочных занятиях или на соревнованиях.

Наряду с этим, существует общий критерий, по которому можно установить пригодность к занятиям спортом с психологической точки зрения - это отношение ребенка к соревновательной деятельности. Детям, проявляющим активный и стойкий интерес к соревновательному соперничеству, при отборе уделяется приоритетное внимание.

Уровень и динамика соревновательной результативности приобретают наибольшее прогностическое значение с началом занятий на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Напротив, признается, что на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе эти критерии следует использовать весьма осторожно, поскольку разница в спортивных результатах, показанных юными легкоатлетами-одногодками на начальных этапах многолетней подготовки в значительной степени обусловлена темпами биологического созревания, а также характером освоенных тренирующих воздействий. Однако при адекватности тренирующих воздействий, корректном учете типа биологического созревания и тренировочного стажа спортсмена возрастная динамика соревновательной результативности информативна и для долгосрочной оценки спортивного потенциала.

II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- тактическая;
- теоретическая;
- психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующем году этапа начальной подготовки.

При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа, прогнозируемая легкоатлетическая специализация не учитывается.

Годовой тренировочный план включает 52 недели, из которых не менее 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией учреждения. Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку, совмещать ее с обучением в общеобразовательной школе.

До 6 недель могут быть отведены на тренировочные мероприятия в летний каникулярный период при условии. Тренировочные мероприятия, организуемые в каникулярный период, проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Основное содержание тренировочного процесса – формирование основ техники и развитие физических качеств за счет многоборной подготовки и упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий программы «Детская легкая атлетика», а также комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений, дополненных подвижными и спортивными (по упрощенным правилам) играми. Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития детей.

Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста тренировочных нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Высокий и всё возрастающий уровень спортивных достижений в легкой атлетике чаще всего связывается с совершенствованием системы управления тренировочным процессом. В прошлые годы возможность достижения выдающихся результатов связывалась с процессом интенсификации подготовки, в настоящее время – с оптимизацией различных компонентов тренировочного процесса на фоне максимальной реализации индивидуальных резервов обучающегося на различных этапах многолетней тренировки. Требования сегодняшнего дня позволяют сочетать принципы комплексного всестороннего развития ребенка. Создание условий, обеспечивающих совершенствование умений и навыков, полученных на занятиях начального этапа подготовки и двух лет учебно-тренировочного этапа юных спортсменов, позволяет содействовать формированию физических качеств за счет многоборной тренировки для дальнейшего определения специализации в лёгкой атлетике и достижения максимально возможного результата. Систематические занятия легкой атлетикой позволяют молодому спортсмену раскрыть свои природные задатки, ощутить результаты вложенного труда и уверенность в собственных силах. Тренировки легкоатлетов часто проходят при значительных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, нередко на фоне напряженной умственной деятельности, что делает весьма сложной подготовку спортсменов. Отсюда проблема преждевременного ухода из спорта юных дарований. Это не редко является:

- 1) следствием просчетов тренеров, недостаточно знающих возрастные особенности юных легкоатлетов, их индивидуальные различия, закономерности спортивного совершенствования;
- 2) ошибочная спортивная ориентация детей и подростков, приводящая к большим потерям, травмируя психику детей, уход их из спорта.

Анализ литературных источников, опыт работы других тренеров на начальном этапе подготовки, позволяет сделать вывод, что причиной неэффективной многолетней подготовки часто являются:

- 1) физическая подготовка воспитанников 7-12 лет осуществляется тренерами без учета сенситивных периодов развития физических

качеств, определяется ранняя, не всегда объективная, специализация в виде легкой атлетики, часто в ущерб ребенку;

2) обучение технике видов легкой атлетики зачастую ограничен 2-3 легкоатлетическими дисциплинами;

3) недостаточно времени уделяется игровому методу учебно-тренировочных занятий. Игровая деятельность содействует раскрытию способностей ребенка на начальном этапе, мотивирует к занятиям спортом, ведет к повышению их физического потенциала и к более осмысленному освоению материала;

4) небольшое количество тренеров используют в тренировочном процессе многоборную подготовку и упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий подготовительно-тренировочного компонента программы «Детская легкая атлетика», которая базируется на разносторонней подготовке, все тренировочные занятия включают в себя игровые элементы, а не копируют систему подготовки и соревновательную модель взрослых спортсменов.

Многолетнюю подготовку от новичка до достижения определенных успехов в спорте целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение задач раскрытия функциональных возможностей организма. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Специально разработанные эстафеты, комплексы упражнений для обучения двигательным действиям, подобранные подвижные игры направлены не только на развитие двигательных качеств, но и на целенаправленное воздействие формирования умений и навыков элементов лёгкой атлетики.

Каждый ребенок развивается в заданном ему природой темпе и направлении. Игровая деятельность содействует раскрытию

способностей ребенка на начальном этапе, мотивирует к занятиям спортом, ведет к повышению их физического потенциала и к более осмысленному освоению материала. Создание игрового соперничества для оценивания собственных достоинств и недостатков позволяет воспринимать уроки жизни как естественную реальность, которую ребенок осваивает и преодолевает. Преодоление растущих трудностей содействует воспитанию настойчивости и упорства. Это активизирует обучающихся, повышает их интерес к занятиям, позволяет выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать наиболее соответствующие силам и способностям состава каждой группы и каждого ребёнка в отдельности. Групповая деятельность детей позволяет развивать навыки сотрудничества и чувство коллективной ответственности, формировать коммуникативные навыки. При этом должен обеспечиваться индивидуальный подход к занимающимся.

2.2. Содержание программного материала годичных тренировочных циклов

План – схема годичного тренировочного цикла включает:

1. структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
2. основные задачи по этапам подготовки;
3. распределение объемов основных тренировочных средств по неделям;
4. сроки проведения соревнований (подводящих, контрольных, отборочных, основных);
5. комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
6. сроки проведения углубленного медицинского обследования;
7. сроки проведения восстановительных мероприятий.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся СУСУ определяется:

- задачами годичного цикла;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в легкой атлетике;
- календарем и системой спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки представляет собой конкретно выраженную концепцию построения тренировок на определенном этапе подготовки.

Группы начальной подготовки. Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряженной подготовки к ним. На первом и последующих

годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годовичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Учебно-тренировочные группы. На первом и втором годах обучения в УТ главное место в годовичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах исходя из календаря соревнований, запланированных на учебный год. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

Следует учитывать, что годовой план-график может перерабатываться руководством спортивного учреждения, тренером-преподавателем учебной группы и утверждаться ежегодно с сохранением общего количества учебных часов в год на конкретной учебной группе с соблюдением возрастных особенностей юных спортсменов, учетом уровня подготовленности и основных закономерностей спортивной подготовки.

Таблица 2.1. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 1-го, 2-го годов обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный											
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теоретические занятия														
1	Вводное занятие	2	2											
2	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	2					1					1		
3	Техника безопасности	2		0,5		0,5			1					
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	2		1							1			
5	Развитие легкой атлетики в Республике Беларусь	1								1				
6	Техника видов легкой атлетики	5			1		2			1	1			
7	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	2		0,5		0,5		1						
	Итого:	16	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1		
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	145	15	15	15	11	8	8	15	12	10	9	10	17
2	Специальная физическая подготовка	71	4	5	6	7	6	7	5	5	6	7	7	6
3	Техническая подготовка	54	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	6	3
4	Участие в соревнованиях и контрольных тренировках	22				2	4	4	2		3	4	3	
	Итого:	292	22	24	25	25	23	24	26	22	24	25	26	26
III. Углубленное медицинское обследование		4	2							2				
Всего часов:		312	26	26	26	26	26	24	27	26	26	26	26	26

Таблица 2.2. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 3-го года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный											
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теоретические занятия														
1	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	2		1			1							
2	Развитие легкой атлетики в Республике Беларусь	2					1					1		
3	Техника безопасности	2	0,5			0,5			1					
4	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	2		1							1			
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	1								1				
6	Техника видов легкой атлетики	5	1		1		1			1	1			
7	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	2	0,5			0,5		1						
Итого		16	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1		
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	135	13	13	13	11	8	8	13	12	10	10	12	12
2	Специальная физическая подготовка	77	5	6	7	6	6	6	7	6	6	6	7	9
3	Техническая подготовка	58	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	22				3	4	4	2		3	4	2	
Итого:		292	22	24	25	25	23	23	27	22	24	25	26	26
III. Углубленное медицинское обследование		4	2							2				
Всего часов		312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Таблица 2.3. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготови- тельный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревновательный			Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	2		1								1		
2	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	2	1					1						
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	2	1		1									
4	Основы методики обучения и тренировки в легкой атлетике	2					1	1						
5	Техника видов легкой атлетики	6	1	1	1	1			1	1				
6	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4				1	1			1	1			
Итого:		18	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1		
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	162	16	15	15	14	11	10	14	15	12	12	12	16
2	Специальная физическая подготовка	122	9	11	10	11	9	9	9	11	10	10	11	12
3	Техническая подготовка	122	8	10	11	11	11	11	9	9	10	10	12	10
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	24				2	4	4	2	1	4	4	3	
Итого:		430	33	36	36	38	35	34	34	36	36	36	38	38
III. Углубленное медицинское обследование		4	2						2					
IV. Восстановительные мероприятия		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V. Инструкторская и судейская практика		4				1	1				1	1		
Итого:		20	3	1	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1
Всего часов:		468	39	39	39	42	39	36	39	39	39	39	39	39

Таблица 2.4. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды												
			Подготови- тельный			Соревнова- тельный			Подготови- тельный			Соревновательный			Переходный
			Месяцы												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I. Теоретические занятия															
1	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	2					1					1			
2	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	2	1						1						
3	Техника безопасности	1		1											
4	Техника видов л/а	3			1		1					1			
5	Основы методики обучения и тренировки в л/а	8	1	1		1	1	1	1	1	1				
6	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4	1			1				1	1				
Итого		20	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2			
II. Практические занятия															
1	Общая физическая подготовка	220	22	21	20	16	16	15	22	20	16	15	16	21	
2	Специальная физическая подготовка	166	13	15	14	14	13	12	14	15	13	13	14	16	
3	Техническая подготовка	166	11	13	14	14	14	14	11	12	16	16	17	14	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	30			2	4	4	4	2	2	4	4	4		
Итого:		582	46	49	50	48	47	45	49	49	49	48	51	51	
III. Углубленное медицинское обследование		4	2						2						
IV. Восстановительные мероприятия		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
V. Инструкторская и судейская практика		6				1	1	1	1		1	1			
Итого		22	3	1	1	2	2	2	4	1	2	2	1	1	
Всего часов		624	52	52	52	52	52	48	54	52	52	52	52	52	

2.3. Основные направления тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа

Для достижения высоких результатов в легкой атлетике требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство 7 лет, а завершение – на зрелый возраст.

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основной структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки.

После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общефизическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивных результатов сменялся «застоем». Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки и первые два года учебно-тренировочного этапа один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь, как ни в каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Возраст детей этого возраста является наиболее благоприятным для развития координации, быстроты и скоростно-силовых качеств, дети этого возраста быстро осваивают сложные движения, что способствует освоению правильной техники видов легкой атлетики на последующих этапах тренировки. Исходя из этого, очевидна преимущество программы спортивно-оздоровительной направленности, где одной из задач является изучение элементов технических видов легкой атлетики на основе развития координации движений, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Основным тренировочным средством на этапе начальной подготовки и двух лет учебно-тренировочном этапе, учитывая возраст детей, являются обучение видам легкой атлетики по многоборной подготовке и упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий подготовительно-тренировочного компонента

программы «Детская легкая атлетика», спортивные и подвижные игры. Факторы, ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и гимнастики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания (облегченных легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

При планировании тренировочного процесса необходимо соблюдать определенные соотношения средств общей, специальной физической и технической подготовки, которые представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.5. – Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
ОФП	55	50	50	40	40	35
СФП	25	30	30	30	30	33
ТП	20	20	20	30	30	32

Общая физическая подготовка на первых годах обучения занимает 50-60 % и направлена на развитие основных физических качеств и формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В последующих годах обучения содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40 %, в это время происходит увеличение до 30-33 % доли специальной физической и технической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

2.4. Особенности обучения технике видов легкой атлетики

В легкой атлетике существует типовая схема обучения технике в основных дисциплинах. Она условно разделена на два этапа, на которых решаются частные задачи.

На первом этапе обучения необходимо создать у занимающихся правильное представление о технике данного легкоатлетического упражнения, на втором этапе происходит само обучение техническим дисциплинам.

Основными средствами, с помощью которых решается задача первого этапа, являются следующие:

1. Описание техники упражнения с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения по правилам соревнований.
2. Показ техники упражнения в близком к идеальному исполнению. В случаях, когда показ может исказить правильное представление, демонстрируют наглядные пособия.
3. Более подробно разъясняется и демонстрируется упражнение для наглядного представления о фазах и элементах техники изучаемого упражнения.
4. Опробование элементов или упражнения в целом в облегченных условиях.

Задача второго этапа – обучение технике основного звена упражнения, его деталям и технике упражнения в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средствами для решения этой задачи выступают:

1. Специально-подготовительные упражнения для развития двигательных качеств, применительно к конкретному виду легкой атлетики.
2. Специально-подводящие упражнения для овладения основными фазами техники, т.е. основное упражнение делится на фазы, и они отрабатываются по отдельности и слитно. Каждое подводящее упражнение направлено на освоение части основного упражнения, которое выполняется как в облегченных, так и в стандартных условиях. По мере овладения техническими возможностями усложняются и условия выполнения подводящих упражнений.
3. Выполнение изучаемого упражнения в упрощенном виде целиком, обращая внимание на главную фазу.
4. Выполнение специально-подводящих упражнений для развития физических качеств и технических движений для совершенствования техники основного упражнения.

В легкой атлетике начинать обучение следует с бега.

Первоначально обучают бегу на средние дистанции. Этот вид бега способствует развитию функциональных систем организма и подготовке занимающихся к дальнейшим нагрузкам. Бег с небольшой интенсивностью дает также возможность изучать технику бега, а именно – бегового шага.

Следует помнить, что бег является составной частью многих упражнений.

Параллельно с этим изучаются варианты бега, способствующие становлению правильной техники бегового шага. Это возможно с помощью специальных беговых упражнений, которые входят в разминку на легкоатлетических занятиях – семенящего бега, бега с захлестыванием голени, бега с высоким подниманием бедра, бега прыжками, бега спиной вперед, бега с ускорением.

По мере овладения бегом на средние дистанции переходят к обучению спринтерскому бегу.

При обучении технике бега на короткие дистанции придерживаются следующего порядка. Вначале визуально определяются особенности каждого занимающегося путем бега на дистанциях от 30 до 60 м; далее обучают технике бега по прямой дистанции, по повороту, технике высокого старта и стартового ускорения; затем обучают низкому старту; после этого учат переходу от стартового разбега к бегу по дистанции средствами различных ускорений; затем учат финишированию и, наконец, совершенствуют технику бега с высокой скоростью.

После освоения бега на средние и короткие дистанции можно переходить к изучению техники прыжков. Первоначально рекомендуется обучать технике прыжка в длину с разбега.

Обучение самостоятельному варианту – прыжку, согнув ноги – происходит в такой последовательности. Сначала создается представление о технике прыжка. Она очень проста. После отталкивания в положении шага надо ногу, находящуюся сзади, подтянуть к передней и приблизить обе ноги к груди. Приземляются на обе ноги. Пробные прыжки дают возможность оценить степень владения естественными движениями отталкивания и приземления.

Очень важным является на начальных стадиях обучения научить приземлению, чтобы избежать травм ног. Для этого используются различные варианты подпрыгиваний на траве, песке, матах, спрыгивания со ступенек и тумб и другие упражнения.

Далее переходят к целенаправленному обучению отталкивания в сочетании с разбегом в один, два, три шага. Первоначально дается возможность отталкиваться с того места, откуда удобнее. При этом отталкиванию учат в сочетании с полетом «в шаге» и приземлением на одну ногу. По мере освоения частей прыжка обучают цельному его выполнению – сначала с укороченного разбега, затем с полного. Затем начинают обучение прыжкам в высоту.

Самым простым является способ «перешагивания». Здесь разбег выполняется под углом 30-45° по отношению к планке. Отталкивание происходит дальней от планки ногами. После выполнения толчка спортсмен взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении. В момент перехода планки за счет опускания маховой ноги толчковая нога переносится через нее. Приземление происходит на

маховую ногу, а затем на толчковую. Обучение прыжку в высоту начинают также с ознакомления с техникой. Далее обучают технике отталкивания, используя упражнения с доставанием высоко подвешенного предмета рукой, головой, маховой ногой. После этого необходимо обучать переходу через планку и приземлению.

Особенность обучения метаниям заключается в координационной сложности движений ног и рук.

В младшем школьном возрасте обучают метанию малого мяча. В более старшем возрасте – метанию облегченного копья. Эти виды метаний схожи, отличаются разбегом.

Первая часть метания – разбег – при элементарных метаниях выполняется с пяти-шести беговых шагов. Последние четыре-шесть бросковых шагов перед остановкой и метанием укорачиваются и выполняются посредством небольшого скрещивания ног («скрестный шаг»), чтобы развернуть туловище. Это необходимо для создания благоприятных условий перед финальным усилием. Его изучают сначала на месте, затем подключают бросковые шаги и остановку перед метанием. Усвоив эти фазы метания, приступают к изучению разбега, затем – к полному согласованию движений.

На этапе закрепления навыков легкоатлетических упражнений в тренировочной программе сочетают все дисциплины. При составлении такой программы следует учитывать, что не все упражнения совместимы в одном занятии. Так, несовместимыми задачами в одном занятии считаются развитие скорости бега со всеми видами выносливости.

Бег на короткие дистанции, прыжки и метания относятся к скоростно-силовым видам, требующим высокой концентрации внимания на быстроте выполнения движений. Поэтому обучение и совершенствование этих видов легкой атлетики должно вестись на фоне эмоционального подъема, бодрости. Эффективность овладения этими видами и утомление несовместимы. При первых признаках усталости обучение стоит прекращать.

Важную роль в обучении и совершенствовании спортивной техники играет образцовый показ. Обычно упражнение показывает сам тренер или ученик, хорошо владеющий техникой. Нужно также показывать видео, кинограммы, фотоснимки, рисунки. Для передачи правильного представления о деталях движения часто показывают отдельные элементы. Желательно при показе правильного исполнения демонстрировать утрированных ошибок в выполнении упражнений.

Предпочтительно изучать наиболее простые и стабильные варианты техники, так как с повышением уровня психофизической подготовленности будут изменяться элементы и варианты спортивно-технического мастерства. Успех обучения и совершенствования спортивной техники во многом зависит от количества повторений, однако из-за лимита времени сделать нужное количество целостных повторений видов, не всегда возможно, поэтому целесообразно выполнять много имитационных и подготовительных упражнений. Это

дает возможность проделать большое количество повторений при меньших затратах энергии.

Недостатки в технике выполнения упражнений довольно часто связаны с неправильным представлением о форме движений в различных частях, фазах и элементах целостного упражнения. Поэтому занимающиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями основ техники всех изучаемых.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является обучение основам техники видов легкой атлетики. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (20-25 мин. в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий легкой атлетикой в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

При обучении рациональной технике возникают ошибки, которые тренер должен устранять, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

Прежде всего, следует исправить те ошибки, которые могут привести к травмам, и те, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности движений. Вслед за определением главных ошибок, следует найти причины, породившие их.

Причинами неточностей, ошибок, допускаемых в выполнении спортивных упражнений, могут быть:

- недостатки в развитии двигательных способностей;
- непонимание сущности движения, неясное представление о его структуре;
- недостаточное внимание, страх, стыд;
- плохое состояние здоровья, утомляемость;
- несоответствие морфологических особенностей исполнителя требованиям, которые предъявляются тем или иным видом спорта;
- возникновение отклонений вследствие сбивающих воздействий, помех, особенно при выполнении быстрых движений;

- низкое качество инвентаря, его недостаточное количество, плохое оборудование, недостатки экипировки;
- неблагоприятные условия окружающей среды, например, высокая температура, большая влажность, плохое освещение и др.

Главное в исправлении недостатков в технике выполнения упражнения – не делать поспешных выводов о его причине, после нескольких повторений нужно убедиться, что это не случайная ошибка, вызванная какими-либо внешними условиями, и лишь затем определить причину ее и найти соответствующие средства для исправления.

Указания сразу на несколько ошибок и рекомендации к их исправлению не приносят пользы. Следует выбрать из всех недостатков наиболее существенный и предложить занимающейся устранить его. Только когда это тренеру удастся, нужно указать занимающейся на другую ошибку. Но в, то же время, стремясь исправить один, наиболее серьезный, недостаток надо учитывать и перспективу исправления других недочетов. Для этого нужно сообщить занимающейся об общих предпосылках исправления ошибок, что укрепит у нее уверенность в реальности поставленной задачи и вызовет большую активность.

Исправление ошибок нужно начинать с недостатков в основе техники упражнения и лишь, затем переходить к устранению второстепенных, косвенных ошибок. В тех случаях, когда трудно определить больший вред двух или более недостатков, целесообразно начинать исправление той ошибки, которая совершается раньше, или той, которая легче может быть исправлена. Иногда можно начинать и с устранения мелких, малозначительных недостатков, если это поможет расчистить путь для исправления основных ошибок.

Значительную роль в исправлении погрешностей в технике играет применение специальных упражнений.

Исправление неправильно заученных двигательных действий достигается в результате длительного, упорного труда, причем иногда (особенно в циклических видах спорта) приводит к отрицательным результатам. Поэтому, если неправильные навыки закреплены очень прочно (например, в беге) следует провести действия, направленные на модернизацию ошибки, то есть построить форму движения так, чтобы она способствовала эффективному использованию двигательного потенциала в соответствии с закономерностями биомеханики движений в основных звеньях тела.

2.5. Методика организации контроля подготовленности спортсменов

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Они должны быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

2.6. Требование к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного процесса

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, только выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так, учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступными нормами нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-целостных качеств личности, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях в течение первого года подготовки на этапе начальной подготовки желательно исключить.

Начиная со второго года подготовки на этапе начальной подготовки минимальный объем соревновательной деятельности составляет:

- участие в контрольные соревнованиях – 2;
- участие в отборочных соревнованиях – 1;
- участие в основных соревнованиях – 1.

Максимальный объем соревновательной деятельности участия в соревнованиях составляет 5-9 контрольных стартов (неофициальных, в основном внутригрупповых, в том числе и по соревновательной программе «Детская легкая атлетика») – в первый год, и 10-14 стартов, из которых только 2-3 – в официальных соревнованиях - отборочных и основных по той же программе, остальные – в контрольных, в том числе в контрольно-переводных для отбора к занятиям на учебно-тренировочный этап – в последующие годы занятий на этапе начальной подготовки).

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в настоящей Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.7. Структура годичного цикла на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа

Годичный тренировочный цикл занятий с юными легкоатлетами на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа строится по типу круглогодичного подготовительного периода без специальной «подводки» к соревнованиям (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям). Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса на данном этапе не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

Рекомендуемое число занятий со значительными нагрузками по годам при планируемом периоде занятий на этапе начальной подготовки в 3 года – соответственно 52, 52, 42, со средними – соответственно 104, 104, 114. На первых двух годах учебно-тренировочного этапа рекомендуемое число занятий со значительными нагрузками – соответственно 114, 140, со средними – соответственно 42, 52.

Рекомендуемые годичные макроциклы и недельные микроциклы занятий для различных годов занятий с юными легкоатлетами на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа представлены в таблице 10, в которой разными буквами обозначена потенцируемая (задаваемая тренером) величина нагрузки: З – значительная, С – средняя. В данном случае речь идет о величине осваиваемой тренировочной нагрузки, которая определяется тренером непосредственно на занятии, в ходе оперативного контроля динамики состояния юных спортсменов в основном по внешним признакам степени утомления и регулируется путем варьирования дозировки выполняемых ими двигательных заданий. В тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе выявления тренером характерных внешних признаков текущего утомления. Согласно внешним признакам утомления во время занятия по достижению запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части занятия с его участием по указанию тренера прекращается.

Таблица 2.6. – Оптимизированные варианты построения тренировочных микроциклов на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа из микроциклов со средними по величине (С) и значительными (З) нагрузками отдельных занятий

Варианты микроциклов	Очередность включения в макроцикл	День недели, величина нагрузки в занятии						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Первый год занятий на этапе начальной подготовки (тренировочный режим 1)								
1	Попеременно весь год	С		С		З		
2		С		С		З		
Варианты микроциклов	Очередность включения в макроцикл	День недели, величина нагрузки в занятии						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Второй год занятий на этапе начальной подготовки (тренировочный режим 2)								
1	Попеременно весь год	С	-	С	-	З	-	
2		С	-	С	-	З	-	
Третий год занятий на этапе начальной подготовки (тренировочный режим 3)								
1	Попеременно весь год	З	-	С		З	-	
2		З	-	С	-	З	-	
Четвертый год занятий на учебно-тренировочном этапе (тренировочный режим 4)								
1	Попеременно первые 42 недели	З	-	С	-	З	-	-
2								
3	Следующие 10 недель	З	-	З	-	З	-	-
Пятый год занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки (тренировочный режим 5)								
1	Попеременно первые 16 недель	С	-	З	-	С	З	-
2	Следующие вторые 16 недель	З	-	З	-	С	З	-
3	Следующие 20 недель	З	-	З	-	С	З	-

Приведенные в таблице 2.6. варианты построения недельных микроциклов занятий основаны на следующих положениях:

а) микроцикл планируется на периоды с понедельника по воскресенье включительно или со вторника по понедельник включительно (определяющим при выборе одного из двух вариантов является утвержденное расписание занятий для определенной группы юных спортсменов, согласованное с общим графиком трудовой деятельности тренера);

б) занятие в 5-й день микроцикла всегда является системообразующим и включающим в себя значительную по величине нагрузку (как правило, это – пятница или суббота);

в) занятия в 7-й день микроцикла (как правило, это – воскресенье или воскресенье и понедельник) отсутствуют;

г) после занятий с любой используемой нагрузкой на этапе начальной подготовки (средней или большой) планируются 1 или 2 дня отдыха. На учебно-тренировочном этапе первых двух лет после занятий с любой нагрузкой планируется 1 дня отдыха и 1 раз занятия без дня отдыха (на следующий день).

Приведение к единой системе тренирующего воздействия при достаточной вариативности содержания каждого из занятий в зависимости от текущих условий их проведения, а также предпочтений тренера и занимающихся позволяет должным образом унифицировать тренировочный процесс на этапе начальной подготовки и учебно-

тренировочном этапе первых двух лет. Это позволит осуществлять надежный прогноз спортивной перспективности юных легкоатлетов.

Общеизвестно, что лишь после двух лет занятий с физическими нагрузками, адекватными возрастным и квалификационным особенностям занимающихся, появляется возможность оценить изменения организма на предъявляемые нагрузки по приростам значимых показателей физической подготовленности, что наряду с исходным уровнем этих показателей относится к ключевым критериям при оценке спортивной перспективности.

2.8. Рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа

Основное внимание в подготовительной части отводится подготовке организма к предстоящей основной деятельности. Последовательность упражнений обуславливается как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Для того чтобы во время предварительной подготовки можно было эффективно и безопасно растягивать мышцы, их необходимо разогреть. Наиболее подходящими упражнениями для этой стадии является быстрая ходьба, медленный бег, который продолжается до потоотделения. Спортсменам необходимо поднять температуру тела на 0,1-1,1 градус. Выше обычной перед стадией растягивания. При повышении температуры сухожилия и мышцы делаются более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а также рефлексам. Целью этой части разминки является подготовка мышц к растягиванию.

Растягивание повышает гибкость, но упражнения не должны быть болезненными. Резкие движения не рекомендуются из-за потенциальной угрозы повреждения мышц в связи со слишком быстрыми сокращениями и растягиваниями. В добавление к растягиванию перед тренировкой всех основных мышечных групп у спортсмена может возникнуть необходимость в специальных растягиваниях. Может также возникнуть потребность потратить дополнительное время на растягивание областей, тугих от природы, либо в связи с предшествующей травмой.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 3 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5-10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под

руководством тренера (до 10-ти минут);

-специальные упражнения легкоатлетов и бег с ускорением.

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть занятий обеспечивает решение следующих задач: обучение двигательным действиям, совершенствование разученных ранее действий, воспитание физических (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), психических (внимание, мышление) и личностных (силы воли, настойчивости, решительности, смелости) качеств.

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег, спортивная игра). Сложной считается та, где в занятиях применяются разнородные упражнения (например, беговые и силовые упражнения, скоростные и скоростно-силовые).

Сложная основная часть предъявляет определенные требования к очередности выполнения упражнений для того, чтобы каждая группа упражнений дала свой положительный результат, и они не гасили друг друга. Тренировочные нагрузки для комплексного развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на быстроту; далее на силу, и в заключение на выносливость. Упражнения на гибкость можно включать в любую часть занятия, когда мышцы хорошо разогреты. Особенно необходимо выполнять упражнения на гибкость после упражнений силового характера, чтобы избежать затвердения мышц и уменьшения подвижности в суставах. При комплексном воспитании физических качеств на одном занятии нагрузка должна быть умеренной, так как большая нагрузка при развитии какого-либо одного качества вызовет торможение в развитии других.

При воспитании только одного физического качества (например, общей выносливости) специальные упражнения, способствующие его развитию (длительный бег, ходьба и др.) выполняются в первую очередь, а все остальные виды упражнений используются как вспомогательные.

Разучивать новые двигательные действия, выполнять сложно-координированные упражнения целесообразно в начале основной части занятия, пока не наступило утомление нервной и мышечной систем.

Последовательность выполнения упражнений может меняться в зависимости от конкретных задач.

Продолжительность основной части должна составлять от 60% до 80% общего времени, отведенного для занятия физическими упражнениями.

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

- 1) совокупность двигательных заданий, преимущественно

направленных на обучение техническим действиям видам легкой атлетики, входящим в состав легкоатлетического многоборья, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика»;

2) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

Физиологические процессы, характерные для тренировки продолжаются и после нее – неравномерное распределение крови, накопление продуктов обмена, выработка гормонов-стимуляторов сердечной деятельности. Поэтому цель заключительной части – восстановить привычную работу организма, т.е. привести его в сравнительно спокойное состояние, например, снизить ЧСС, частоту дыхания, снять излишнее мышечное напряжение.

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5- минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведенным воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, (до 5 минут).

2.9. Программный материал для проведения основной части тренировочного занятия

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в данном разделе Программы карточки по основным разделам: бег (Б); прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно при планируемом периоде занятий на этапе начальной подготовки в течение 3 лет и первых двух лет учебно-тренировочного этапа:

1-й год этапа начальной подготовки – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;

2-й год этапа начальной подготовки – из числа №1, №2, №3 в каждом из разделов;

3-й год этапа начальной подготовки – из числа №2; №3; №4 в каждом из разделов;

1-й год учебно-тренировочного этапа – из числа из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

2-й год учебно-тренировочного этапа – из числа из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов.

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для Детской легкой атлетики.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для этапа начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках Детской легкой атлетики.

Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
- 2) обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием;
- 3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления препятствий;
- 2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
- 3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
- 4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног); (трехшажном ритме)
- 5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий (5-6 м);
- 2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
- 3) обучать бегу с высокой скоростью;
- 4) обучать правильной технике спринтерского бега (по прямой);
- 5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

4. Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях (расстановка между барьерами в 3 шага);
- 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым

барьером;

- 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
 - 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
 - 5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.
5. Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- 1) обучать технике стартового (разбега) ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
 - 2) обучать технике преодоления барьеров;
 - 3) обучать ритму бега между барьерами (в три-пять шагов);
 - 4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
 - 5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.
6. Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- 1) обучать технике кувырков вперед и назад;
 - 2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
 - 3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
 - 4) совершенствовать технику бега по виражу;
 - 5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.
7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- 1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
 - 2) обучать бегу с изменением длины шагов;
 - 3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
 - 4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
 - 5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.
8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- 1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
 - 2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
 - 3) развивать аэробную выносливость;
 - 4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и

трассах;

5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Раздел II (прыжки)

1. Комплекс II-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
- 2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
- 3) обучать технике прыжков со скакалкой;
- 4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
- 5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

2. Комплекс II-2 – прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике виса и приземления с шестом;
- 2) обучать технике отталкивания от шеста;
- 3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;
- 4) обучать технике бега с шестом;
- 5) обучать технике перехода через планку

3. Комплекс II-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
- 2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
- 3) обучать последовательному выполнению связки «скачок - шаг» без потери скорости;
- 4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
- 5) обучать технике выполнения связки «скачок - шаг» с короткого разбега.

4. Комплекс II-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;

- 2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;
- 3) обучать постановке шеста;
- 4) обучать разбегу с шестом;
- 5) обучать прыжкам с короткого разбега.

Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
- 2) обучать разбегу перед броском;
- 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
- 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
- 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
- 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
- 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
- 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
- 5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания с поворотом;
- 2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
- 3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
- 4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
- 5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать общей координации движений во время метания;
- 2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
- 3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);

- 4) обучать броску набивного мяча вперед;
- 5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных в данном Приложении карточки К), самим тренером, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Таблица 2.1. – Распределение описанного в разделе 2.9. программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году этапа начальной подготовки

3	7	Б-1.1	П-1.1	К-1	11	31	Б-1.1	П-1.1	К-1	19	55	Б-1.2	П-1.2	К-1
	8	Б.2.1	М-1.1	К-2		32	Б.2.1	М-1.1	К-2		56	Б.2.2	М-1.2	К-2
	9	Б.8.1	П-2.1	К-3		33	Б.8.1	П-2.1	К-3		57	Б.8.2	П-2.2	К-3
4	10	Б.3.1	М-2.1	К-4	12	34	Б.3.1	М-2.1	К-4	20	58	Б.3.2	М-2.2	К-4
	11	Б.4.1	П-3.1	К-5		35	Б.4.1	П-3.1	К-5		59	Б.4.2	П-3.2	К-5
	12	Б.8.1	М-3.1	И		36	Б.8.1	М-3.1	И		60	Б.8.2	М-3.2	И
5	13	Б.5.1	П-4.1	К-6	13	37	Б.5.1	П-4.1	К-6	21	61	Б.5.2	П-4.2	К-6
	14	Б.6.1	М-4.1	К-7		38	Б.6.1	М-4.1	К-7		62	Б.6.2	М-4.2	К-7
	15	Б.8.1	П-1.1	К-8		39	Б.8.1	П-1.1	К-8		63	Б.8.2	П-1.2	К-8
6	16	Б.7.1	М-1.1	К-9	14	40	Б.7.1	М-1.1	К-9	22	64	Б.7.2	М-1.2	К-9
	17	И	П-2.1	К-10		41	И	П-2.1	К-10		65	И	П-2.2	К-10
	18	Б.8.1	М-2.1	И		42	Б.8.1	М-2.1	И		66	Б.8.2	М-2.2	И
7	19	Б-1.1	П-3.1	К-11	15	43	Б-1.1	П-3.1	К-11	23	67	Б-1.2	П-3.2	К-11
	20	Б.2.1	М-3.1	К-12		44	Б.2.1	М-3.1	К-12		68	Б.2.2	М-3.2	К-12
	21	Б.8.1	П-4.1	К-13		45	Б.8.1	П-4.1	К-13		69	Б.8.2	П-4.2	К-13
8	22	Б.3.1	М-4.1	К-14	16	46	Б.3.1	М-4.1	К-14	24	70	Б.3.2	М-4.2	К-14
	23	Б.4.1	П-1.1	К-15		47	Б.4.1	П-1.1	К-15		71	Б.4.2	П-1.2	К-15
	24	Б.8.1	М-1.1	И		48	Б.8.1	М-1.1	И		72	Б.8.2	М-1.2	И
9	25	Б.5.1	П-2.1	К-16	17	49	Б.5.1	П-2.1	К-16	25	73	Б.5.2	П-2.2	К-16
	26	Б.6.1	М-2.1	К-17		50	Б.6.1	М-2.1	К-17		74	Б.6.2	М-2.2	К-17
	27	Б.8.1	П-3.1	К-18		51	Б.8.1	П-3.1	К-18		75	Б.8.2	П-3.2	К-18
10	28	Б.7.1	М-3.1	К-19	18	52	Б.7.1	М-3.1	К-19	26	76	Б.7.2	М-3.2	К-19
	29	И	П-4.1	К-20		53	И	П-4.1	К-20		77	И	П-4.2	К-20
	30	Б.8.1	М-4.1	И		54	Б.8.1	М-4.1	И		78	Б.8.2	М-4.2	И

Таблица 2.2. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 1-м году этапа начальной подготовки

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.3	П-1.3	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.3	М-1.3	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.3	П-2.3	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.3	М-2.3	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.3	П-3.3	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.3	М-3.3	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.3	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.3	П-4.3	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.3	М-4.3	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.3	П-1.3	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.3	М-1.3	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.3	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.3	М-2.3	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.3	П-3.3	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.3	М-3.3	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.3	П-4.3	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.3	М-4.3	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.3	П-1.3	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.3	М-1.3	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.3	П-2.3	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.3	М-2.3	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.3	К-18		147	Б.8.3	П-3.3	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.3	М-3.3	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.3	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица 2.3. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году этапа начальной подготовки

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.2	П-1.2	К-1	19	55	Б-1.3	П-1.3	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.2	М-1.2	К-2		56	Б.2.3	М-1.3	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.2	П-2.2	К-3		57	Б.8.3	П-2.3	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.2	М-2.2	К-4	20	58	Б.3.3	М-2.3	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.2	П-3.2	К-5		59	Б.4.3	П-3.3	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.2	М-3.2	И		60	Б.8.3	М-3.3	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.2	П-4.2	К-6	21	61	Б.5.3	П-4.3	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.2	М-4.2	К-7		62	Б.6.3	М-4.3	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.2	П-1.2	К-8		63	Б.8.3	П-1.3	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.2	М-1.2	К-9	22	64	Б.7.3	М-1.3	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.2	К-10		65	И	П-2.3	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.2	М-2.2	И		66	Б.8.3	М-2.3	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.2	П-3.2	К-11	23	67	Б-1.3	П-3.3	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.2	М-3.2	К-12		68	Б.2.3	М-3.3	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.2	П-4.2	К-13		69	Б.8.3	П-4.3	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.2	М-4.2	К-14	24	70	Б.3.3	М-4.3	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.2	П-1.2	К-15		71	Б.4.3	П-1.3	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.2	М-1.2	И		72	Б.8.3	М-1.3	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.2	П-2.2	К-16	25	73	Б.5.3	П-2.3	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.2	М-2.2	К-17		74	Б.6.3	М-2.3	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.2	П-3.2	К-18		75	Б.8.3	П-3.3	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.2	М-3.2	К-19	26	76	Б.7.3	М-3.3	К-19
	29	И	П-4.2	К-20		53	И	П-4.2	К-20		77	И	П-4.3	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.2	М-4.2	И		78	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица 2.4. – Распределение описанного в разделе 2.9. программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году этапа начальной подготовки

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	К-3		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 2.5. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 3-м году этапа начальной подготовки

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.3	П-1.3	К-1	19	55	Б-1.4	П-1.4	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.3	М-1.3	К-2		56	Б.2.4	М-1.4	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.3	П-2.3	К-3		57	Б.8.4	П-2.4	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.3	М-2.3	К-4	20	58	Б.3.4	М-2.4	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.3	П-3.3	К-5		59	Б.4.4	П-3.4	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.3	М-3.3	И		60	Б.8.4	М-3.4	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.3	П-4.3	К-6	21	61	Б.5.4	П-4.4	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.3	М-4.3	К-7		62	Б.6.4	М-4.4	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.3	П-1.3	К-8		63	Б.8.4	П-1.4	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.3	М-1.3	К-9	22	64	Б.7.4	М-1.4	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.3	К-10		65	И	П-2.4	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.3	М-2.3	И		66	Б.8.4	М-2.4	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.3	П-3.3	К-11	23	67	Б-1.4	П-3.4	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.3	М-3.3	К-12		68	Б.2.4	М-3.4	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.3	П-4.3	К-13		69	Б.8.4	П-4.4	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.3	М-4.3	К-14	24	70	Б.3.4	М-4.4	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.3	П-1.3	К-15		71	Б.4.4	П-1.4	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.3	М-1.3	И		72	Б.8.4	М-1.4	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.3	П-2.3	К-16	25	73	Б.5.4	П-2.4	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.3	М-2.3	К-17		74	Б.6.4	М-2.4	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.3	П-3.3	К-18		75	Б.8.4	П-3.4	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.3	М-3.3	К-19	26	76	Б.7.4	М-3.4	К-19
	29	И	П-4.	К-20		53	И	П-4.3	К-20		77	И	П-4.4	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.3	М-4.3	И		78	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 2.6. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 3-м году этапа начальной подготовки

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.54	М-4.4	И

Таблица 2.7. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочном этапа

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	31	Б-1.4	П-1.4	К-1	19	55	Б-1.5	П-1.5	К-1
	8	Б.2.3	М-1.3	К-2		32	Б.2.4	М-1.4	К-2		56	Б.2.5	М-1.5	К-2
	9	Б.8.3	П-2.3	К-3		33	Б.8.4	П-2.4	К-3		57	Б.8.5	П-2.5	К-3
4	10	Б.3.3	М-2.3	К-4	12	34	Б.3.4	М-2.4	К-4	20	58	Б.3.5	М-2.5	К-4
	11	Б.4.3	П-3.3	К-5		35	Б.4.4	П-3.4	К-5		59	Б.4.5	П-3.5	К-5
	12	Б.8.3	М-3.3	И		36	Б.8.4	М-3.4	И		60	Б.8.5	М-3.5	И
5	13	Б.5.3	П-4.3	К-6	13	37	Б.5.4	П-4.4	К-6	21	61	Б.5.5	П-4.5	К-6
	14	Б.6.3	М-4.3	К-7		38	Б.6.4	М-4.4	К-7		62	Б.6.5	М-4.5	К-7
	15	Б.8.3	П-1.3	К-8		39	Б.8.4	П-1.4	К-8		63	Б.8.5	П-1.5	К-8
6	16	Б.7.3	М-1.3	К-9	14	40	Б.7.4	М-1.4	К-9	22	64	Б.7.5	М-1.5	К-9
	17	И	П-2.3	К-10		41	И	П-2.4	К-10		65	И	П-2.5	К-10
	18	Б.8.3	М-2.3	И		42	Б.8.4	М-2.4	И		66	Б.8.5	М-2.5	И
7	19	Б-1.3	П-3.3	К-11	15	43	Б-1.4	П-3.4	К-11	23	67	Б-1.5	П-3.5	К-11
	20	Б.2.3	М-3.3	К-12		44	Б.2.4	М-3.4	К-12		68	Б.2.5	М-3.5	К-12
	21	Б.8.3	П-4.3	К-13		45	Б.8.4	П-4.4	К-13		69	Б.8.5	П-4.5	К-13
8	22	Б.3.3	М-4.3	К-14	16	46	Б.3.4	М-4.4	К-14	24	70	Б.3.5	М-4.5	К-14
	23	Б.4.3	П-1.3	К-15		47	Б.4.4	П-1.4	К-15		71	Б.4.5	П-1.5	К-15
	24	Б.8.3	М-1.3	И		48	Б.8.4	М-1.4	И		72	Б.8.5	М-1.5	И
9	25	Б.5.3	П-2.3	К-16	17	49	Б.5.4	П-2.4	К-16	25	73	Б.5.5	П-2.5	К-16
	26	Б.6.3	М-2.3	К-17		50	Б.6.4	М-2.4	К-17		74	Б.6.5	М-2.5	К-17
	27	Б.8.3	П-3.3	К-18		51	Б.8.4	П-3.4	К-18		75	Б.8.5	П-3.5	К-18
10	28	Б.7.3	М-3.3	К-19	18	52	Б.7.4	М-3.4	К-19	26	76	Б.7.5	М-3.5	К-19
	29	И	П-4.3	К-20		53	И	П-4.4	К-20		77	И	П-4.5	К-20
	30	Б.8.3	М-4.3	И		54	Б.8.4	М-4.4	И		78	Б.8.5	М-4.5	И

Таблица 2.8. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 1-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочного этапа

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.5	П-1.5	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.5	М-1.5	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	И		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.5	П-2.5	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.5	М-2.5	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.5	П-3.5	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.5	М-3.5	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.5	П-4.5	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.5	М-4.5	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.5	П-1.5	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.5	М-1.5	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.5	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.5	М-2.5	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.5	П-3.5	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.5	М-3.5	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.5	П-4.5	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.5	М-4.5	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.5	П-1.5	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.5	М-1.5	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.	П-2.5	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.5	М-2.5	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.5	П-3.5	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.5	М-3.5	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.5	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.5	М-4.5	И

Таблица 2.9. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-102) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочного этапа

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	39	Б-1.4	П-1.4	К-1	19	71	Б-1.5	П-1.5	К-1
	8	Б-2.3	М-1.3	К-2		40	Б-2.4	М-1.4	К-2		72	Б-2.5	М-1.5	К-2
	9	Б-8.3	П-2.3	К-3		41	Б-8.4	П-2.4	К-3		73	Б-8.5	П-2.5	К-3
	10	Б-3.3	М-2.3	И		42	Б-3.4	М-2.4	К-4		74	Б-3.5	М-2.5	И
4	11	Б-4.3	П-3.3	К-4	12	43	Б-4.4	П-3.4	К-5	20	75	Б-3.5	М-3.5	К-4
	12	Б-5.3	М-3.3	К-5		44	Б-1.4	М-3.4	К-6		76	Б-4.5	П-3.5	К-5
	13	Б-8.3	П-3.3	И		45	Б-8.4	П-4.4	И		77	Б-8.5	М-4.5	И
	14	Б-6.3	М-4.3	К-5		46	И	М-4.4	К-7		78	Б-5.5	П-4.5	И
5	15	Б-5.3	П-4.3	К-6	13	47	Б-5.4	П-1.4	К-6	21	79	Б-5.5	М-4.5	К-6
	16	Б-6.3	М-1.3	К-7		48	Б-6.4	М-1.4	К-7		80	Б-6.5	П-1.5	К-7
	17	Б-8.3	П-1.3	К-8		49	Б-8.4	П-2.4	К-8		81	Б-8.5	М-1.5	К-8
	18	Б-6.3	М-2.3	И		50	И	М-2.4	К-9		82	Б-7.5	П-2.5	И
6	19	Б-7.3	П-2.3	К-9	14	51	Б-7.4	П-3.4	К-9	22	83	Б-1.5	М-2.5	К-9
	20	И	М-3.3	К-10		52	Б-1.4	М-3.4	К-10		84	Б-2.5	П-3.5	К-10
	21	Б-8.3	П-3.3	И		53	Б-8.4	П-4.4	И		85	Б-3.5	М-3.5	К-11
	22	Б-1.3	М-4.3	К-10		54	Б-2.4	М-4.4	К-11		86	Б-8.5	П-4.5	И
	23	Б-2.3	П-4.3	К-11	15	55	Б-3.4	П-1.4	И	23	87	Б-4.5	М-4.5	И
	24	Б-3.3	М-1.3	К-12		56	Б-4.4	М-1.4	К-12		88	Б-5.5	М-1.5	К-12
	25	Б-8.3	П-1.3	К-13		57	Б-8.4	П-2.4	К-13		89	Б-8.5	П-1.5	К-13
	26	Б-4.3	М-2.3	И		58	Б-5.4	М-2.4	И		90	Б-6.5	М-2.5	К-14
8	27	Б-5.3	М-2.3	К-14	16	59	Б-6.4	П-3.4	К-14	24	91	Б-7.5	П-2.5	К-14
	28	Б-6.3	П-3.3	К-15		60	Б-7.4	М-3.4	К-15		92	Б-1.5	М-3.5	К-15
	29	Б-8.3	М-3.3	И		61	Б-8.4	П-4.4	И		93	Б-8.4	П-3.5	И
	30	Б-7.3	П-4.3	К-15		62	Б-1.4	М-4.4	К-15		94	Б-2.5	М-3.5	И
9	31	И	П-4.3	К-16	17	63	Б-2.4	П-1.4	К-16	25	95	Б-3.5	П-3.5	К-16
	32	Б-1.3	М-1.3	К-17		64	Б-3.4	М-1.4	К-17		96	Б-4.5	М-4.5	К-17
	33	Б-8.3	П-1.3	К-18		65	Б-8.4	П-2.4	К-18		97	Б-8.5	П-4.5	К-18
	34	Б-2.3	М-2.3	И		66	Б-4.4	П-3.3	И		98	Б-5.5	М-1.5	И
0	35	Б-3.3	П-2.3	К-19	18	67	Б-5.4	М-2.4	К-19	26	99	Б-6.5	П-1.5	К-19
	36	И	М-3.3	К-20		68	И	П-3.4	К-20		100	Б-7.5	М-2.5	К-20
	37	Б-8.3	П-3.3	И		69	Б-8.4	М-3.4	И		101	Б-8.5	П-2.5	И
	38	Б-4.3	М-4.3	К-20		70	Б-6.4	П-4.4	К-20		102	Б-1.5	М-3.5	К-1

Таблица 2.10. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (103-199) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочного этапа

27	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	135	Б-1.4	П-1.	К-1	43	167	Б-1.5	П-1.5	И
	104	Б.2.3	М-1.3	К-2		136	Б-2.4	М-1.4	К-2		168	Б-2.5	М-1.5	К-12
	105	Б.8.4	П-2.3	К-3		137	Б-8.4	П-2.4	К-3		169	Б-8.5	П-2.5	К-13
	106	Б-3.3	М-2.3	И		138	Б-2.4	П-1.4	И		170	Б-3.5	М-2.5	И
28	107	Б-4.3	П-2.3	К-4	36	139	Б-3.4	М-2.4	К-4	44	171	Б-4.5	П-3.5	К-14
	108	Б-4.3	М-3.3	К-5		140	Б-4.4	П-3.4	К-5		172	Б-5.5	М-3.5	К-15
	109	Б.8.3	П-3.3	И		141	Б-8.4	М-3.4	И		173	Б-8.5	П-4.5	К-15
	110	Б-5.3	М-2.3	К-5		142	Б-6.4	М-3.4	К-5		174	Б-6.5	М-4.5	И
29	111	Б-6.3	П-4.3	К-6	37	143	Б-5.4	П-4.4	К-6	45	175	Б-7.5	П-1.5	И
	112	Б-7.3	М-4.3	К-7		144	Б-6.4	М-4.4	К-7		176	Б-1.5	М-1.5	К-16
	113	Б-8.3	П-1.3	К-8		145	Б-8.4	П-1.4	К-8		177	Б-8.5	П-2.5	К-16
	114	Б-1.3	М-1.3	И		146	Б-7.4	М-3.4	И		178	Б-2.5	М-2.5	И
30	115	Б-2.3	П-1.3	К-9	38	147	Б.1.4	М-1.4	К-9	46	179	Б-3.5	П-3.5	К-18
	116	Б-3.3	М-2.3	К-10		148	Б-2.4	П-2.4	К-10		180	Б-4.5	М-3.5	К-19
	117	Б.8.3	П-2.3	И		149	Б.8.4	М-2.4	И		181	Б-8.5	П-4.5	И
	118	Б.4.3	М-3.3	К-10		150	Б-3.4	П-2.4	К-12		182	Б-5.5	М-4.5	И
31	119	Б-5.3	П-3.3	К-11	39	151	Б-4.4	П-3.4	К-11	47	183	Б-6.5	П-4.5	К-14
	120	Б-6.3	М-4.3	К-12		152	Б-5.4	М-3.4	К-12		184	Б-7.5	М-1.5	К-14
	121	Б.8.3	П-4.3	К-13		153	Б-8.4	П-4.4	К-13		185	Б-8.5	П-1.5	И
	122	Б-7.3	М-1.3	И		154	Б-6.4	М-3.4	И		186	Б-1.5	М-2.5	К-18

32	123	Б-1.3	П-1.3	К-14	40	155	Б-7.4	М-4.4	К-14	48	187	Б-2.5	П-2.5	К-19
	124	Б-2.3	М-2.3	К-15		156	Б-1.4	П-1.4	К-15		188	Б-3.5	М-3.5	К-20
	125	Б-8.3	П-2.3	И		157	Б-8.4	М-1.4	И		189	Б-8.5	П-3.5	И
	126	Б-3.3	М-3.3	И		158	Б-2.4	П-2.4	И		190	Б-4.5	М-4.5	К-1
33	127	Б-4.3	П-3.3	К-16	41	159	Б-3.4	М-3.4	К-14	49	191	Б-5.5	П-4.5	И
	128	Б-5.3	М-4.3	К-17		160	Б-4.4	П-3.4	К-16		192	Б-6.5	М-4.5	К-3
	129	Б-8.3	П-4.3	К-18		161	Б-8.4	М-4.4	К-18		193	Б-8.5	П-1.5	К-4
	130	Б-6.3	М-1.3	И		162	Б-5.4	П-4.4	И		195	Б-7.5	М-1.5	К-5
34	131	Б-7.3	П-1.3	К-19	42	163	Б-6.4	М-1.4	К-19	50	196	Б-1.5	П-2.5	К-6
	132	Б-1.3	М-2.3	К-20		164	Б-7.4	П-1.4	К-20		197	Б-2.5	М-2.5	К-7
	133	Б-8.3	П-2.3	И		165	Б-8.5	М-1.4	И		198	Б-8.5	П-3.5	К-8
	134	Б-2.3	М-3.3	К-18		166	Б-1.4	П-2.4	К-20		199	Б-3.5	М-3.5	И

2.10. Критерии зачисления и перевода на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап

Отбор на этапе начальной подготовки заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утвержденным локальным нормативным актом.

Отбор осуществляется на основе результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, родители (законные представители) которых подали документы, необходимые для зачисления в учреждение для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Для формирования контингента кандидатов на поступление проводятся предварительные просмотры обучающихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, а также консультации детей, их родителей (законных представителей) в порядке, установленном локальным нормативным актом.

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на этапе начальной подготовки осуществляются в сентябре.

Зачисление на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора (таблица 21).

Основным критерием отбора является оценка спортивной перспективности кандидатов и отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья, установленных по итогам проведенного медицинского обследования.

Таблица 2.18. – Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет участвовать в конкурсе на зачисление в группу НП-1 (7 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м (с высокого старта по движению)	с	6,0	6,1
2.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки	кол-во раз	Не менее	
			7	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			120	115
4.	И.П. – основная стойка. Выполнить наклон вниз и коснуться пола пальцами рук, не сгибая ног в коленных суставах.		мальчики	девочки
			коснуться пола пальцами	
5.	Метание теннисного мяча (с места или с разбега)	м	Не менее	
			11	9
6.	Бег на 800/500 м	с	Без учета времени	

2.11. Цель, задачи и функции контрольно-переводных нормативов

Цель: определение уровня развития общих физических и специальных физических качеств спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта на последующем этапе обучения.

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации спортивной программы по виду спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации спортивной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

Функции:

- развивающая – позволяет спортсмену осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная – позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическая – дает каждому спортсменов возможность пережить «ситуацию успеха».

2.12. Порядок проведения

1. К приему комплекса контрольно-переводных нормативов допускаются все занимающиеся в спортивной школе, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

2. Не менее чем за месяц до приема контрольно-переводных нормативов, тренер должен в письменном виде представить график предполагаемой аттестации спортсменов. На основании представленных заявок за две недели составляется общий график проведения приемов нормативов, который утверждается приказом директором спортивной школы.

3. Спортсмены, выезжающие на тренировочные мероприятия, соревнования или иные спортивные мероприятия, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

4. Оценка показателей физической подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапом подготовки.

5. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в январе и мае, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

6. Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора СУСУ. В состав комиссии входят директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры по видам спорта.

7. Перед проведением приема контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

8. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

2.13. Оценка, оформление и анализ результатов приёма контрольно-переводных нормативов

1. Содержание комплекса контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях.

2. Критерии оценки уровня развития общих физических и специальных физических качеств определяются на основании стандартов спортивной подготовки Республики Беларусь по виду спорта и в соответствии с этапом спортивной тренировки.

3. Контрольно-переводные нормативы по общефизической

подготовке являются обязательными для всех занимающихся в СУСУ, нормативы по специальной физической подготовке являются обязательными для занимающихся на тренировочных этапах спортивной подготовки, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4. Спортсмены, которые не смогли явиться на сдачу контрольно-переводных нормативов без уважительной причины (травма, болезнь), могут сдать контрольно-переводные нормативы в специально назначенный для пересдачи день, определенный администрацией СУСУ.

5. Выполнение/невыполнение норматива, оценивается по принципу зачтено-незачтено. Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают зачеты по общей и специальной подготовке. В конце учебного года сдается итоговое тестирование.

Спортсмен переводится на следующий этап подготовки при условии успешного выполнения не менее пяти из шести всех упражнений на этапе начальной подготовки первого года обучения, шесть из восьми упражнений на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения, семь из восьми нормативов на тренировочном этапе 1, 2 годов обучения. Лицам, не выполнившим требования к реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и не зачисленным на учебно-тренировочный этап, решением администрации учреждения зачисляются на платной основе на следующий год обучения.

6. Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов», который является одним из отчетных документов и хранится в администрации.

7. По итогам контрольно-переводных нормативов издаётся приказ о переводе на следующий этап обучения спортсменов, выполнивших нормативные требования.

8. Результаты контрольно-переводных нормативов спортсменов анализируются администрацией СУСУ совместно с тренерами по следующим параметрам: – количество спортсменов (%), полностью выполнивших нормативные требования; – количество спортсменов (%), не выполнивших нормативные требования; 4 – количество спортсменов (%), переведенных на следующий этап обучения; – количество спортсменов (%), непереведенных на следующий этап обучения; – причины невыполнения спортсменами программы; – необходимость коррекции тренировочного процесса.

2.14. Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике

После каждого года на различных этапах спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, юные спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, гибкость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Контрольные испытания лучше всего проводить в соревновательной обстановке.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Обучающимся в группе начальной подготовки первого года обучения для перевода на следующий год необходимо выполнить 6 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Дети, прошедшие обучение в группах начальной подготовки 1-го года обучения в возрасте 7-8 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на следующий тренировочный этап подготовки и зачисляются в группы начальной подготовки второго года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки представлены в таблице 2.19. Из приведенных контрольных нормативов при переводе в группу второго года обучения следует выполнить пять из шести нормативов.

Таблица 2.19. – Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет перевести занимающихся в группу НП 2-го года обучения (8 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м (с высокого старта по движению)	с	5,8	5,8
2.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки	кол-во раз	Не менее	
			10	7
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			140	135
4.	И.П. – основная стойка. Выполнить наклон вниз и коснуться пола пальцами рук, не сгибая ног в коленных суставах.		мальчики	девочки
			Коснуться пола пальцами	
5.	Метание теннисного мяча (с места или с разбега)	м	Не менее	
			15	13
6.	Бег на 1000 м	с	Без учета времени	

На третий год обучения необходимо выполнить семь из восьми контрольных испытаний (таблица 2.20). На данных этапах начальной подготовки при переводе на следующий год обучения не учитываются спортивные результаты в видах легкой атлетики. Несмотря на это следует оценивать уровень освоения техники выполнения пройденных видов, а именно ритмичность (согласованность), большую амплитуду, быстроту и точность выполнения главной фазы упражнения.

Таблица 2.20. – Нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнение которых позволяет перевести занимающихся в группу НП 3-го года обучения (9 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			5,6	5,6
2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			155	145
3.	Бросок набивного мяча 1 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			7м 50 см	7м 00 см
4.	Метание теннисного мяча (с места или с разбега)	м	Не менее	
			18	16
5.	Отжимание от пола	Кол-во раз	Не менее	
			12	8
6.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	Кол-во раз	Не менее	
			6	6
7.	Из положения сидя наклон вперед	см	Не менее	
			3	5
8.	Бег на 1500 м		Без учета времени	

контрольно-переводных нормативов, выполнение которых учитывается при переводе на очередной год обучения, принимается во внимание необходимость выполнения установленных стандартом спортивной подготовки требований для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года обучения. Данные требования аналогичны предыдущим, где определяется правильность выполнения техники, но не учитываются спортивные результаты в различных видах легкой атлетики. Из восьми контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения необходимо выполнить семь. Нормативы общей и специальной физической подготовки представлены в таблице 2.21. – 2.22.

Таблица 2.21. – Нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнение которых позволяет перевести занимающихся в группу УТ-1-го года обучения (10 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			5,4	5,5
2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			170	160
3.	Бросок набивного мяча 1 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			9	8
4.	Метание мяча весом 150 г с разбега	м	Не менее	
			22	20
5.	Отжимание от пола	см	Не менее	
			16	12
6.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	кол-во раз	Не менее	
			8	8
7.	Из положения сидя наклон вперед	см	Не менее	
			4	6
8.	Бег на 1000 м	мин.	5мин, 30 с	5 мин, 45 с

Таблица 2.22. – Нормативы общей и специальной физической подготовки на первое полугодие УТ 1-го года обучения (октябрь)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			5,3	5,3
2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			175	165
3.	Бросок набивного мяча 1 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			9м 00 см	8м 00 см
4.	Метание теннисного мяча 150 г с разбега	м	Не менее	
			22	20
5.	Подтягивание на перекладине (мал.), отжимание от пола (дев)	Кол-во раз	Не менее	
			2	12
6.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	Кол-во раз	Не менее	
			8	8
7.	Из положения сидя наклон вперед	см	Не менее	
			5	7
8.	Бег на 1000 м		5 мин.25 сек.	5 мин. 40 сек.

К сдаче контрольно-переводных нормативов допускаются спортсмены, выполнившие план спортивной подготовки. Перевод на учебно-тренировочный этап осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных испытаний для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения. Наряду с этим, основным критерием уровня спортивной подготовленности обучающихся является результат в любом из видов легкой атлетики, соответствующий не ниже третьему юношескому спортивному разряду, показанному на соревнованиях в течение учебного года. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 2.23-2.26.

Таблица 2.23 – Нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнение которых позволяет перевести занимающихся в группу УТ- 2-го года обучения (11 лет) (май-июнь)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			5,2	5,3
2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			185	175
3.	Бросок набивного мяча 1 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			11	9
4.	Метание мяча весом 150 г с разбега	м	Не менее	
			22	20
5.	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)	см	Не менее	
			4	15
6.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	кол-во раз	Не менее	
			10	9
7.	Из положения сидя наклон вперед	см	Не менее	
			6	8
8.	Бег на 1000 м	мин.	5 мин.15 с	5мин.30 с.

Таблица 2.24. – Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп УТ-2 года обучения в первом полугодии (октябрь)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			5,1	5,1
2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			190	180
3.	Бросок набивного мяча 2 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			9	8
4.	Метание мяча весом 150 г с разбега	м	Не менее	
			25	22
5.	Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)	см	Не менее	
			5	16
6.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	кол-во раз	Не менее	
			11	10
7.	Из положения сидя наклон вперед	см	Не менее	
			6	9
8.	Бег на 1000 м	мин.	5 мин.05 с	5мин.20с.

Перевод на учебно-тренировочный этап осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных испытаний для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения. Вместе с тем, основным критерием уровня спортивной подготовленности обучающихся является результат в любом из видов легкой атлетики, соответствующий не ниже второго юношеского спортивного разряда, показанного на соревнованиях в течение учебного года. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 2.25 – 2.26.

Таблица 2.25. – Нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнение которых позволяет перевести занимающихся в группу УТ- 3-го года обучения (12 лет) (май-июнь)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,8	4,9
2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			200	190
3.	Бросок набивного мяча 2 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			10	9
4.	Метание мяча весом 150 г с разбега	м	Не менее	
			30	24
5.	Подтягивание на перекладине, отжимание от пола	см	Не менее	
			6	18
6.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	кол-во раз	Не менее	
			12	10
7.	Из положения сидя наклон вперед	см	Не менее	
			7	10
8.	Бег на 1000 м	мин.	4 мин.50 с	5мин.05 с.

Таблица 2.26. – Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп УТ-3 года обучения в первом полугодии (октябрь)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,7	4,8
2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			205	195
3.	Бросок набивного мяча 2 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			10,50	9,50
4.	Метание мяча весом 150 г с разбега	м	Не менее	
			32	25
5.	Подтягивание на перекладине, отжимание от пола	см	Не менее	
			7	20
6.	Подъем ног из положения виса на гимнастической стенке	кол-во раз	Не менее	
			13	11
7.	Из положения сидя наклон вперед	см	Не менее	
			8	11
8.	Бег на 1000 м	мин.	4 мин.45 с	5мин.00 с.

2.15. Специфика соревновательной деятельности и организация спортивных соревнований на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки

Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки

Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных стартах, предусмотренных соревновательным компонентом глобальной программы «Детская легкая атлетика» (командные состязания в беге, прыжках и метаниях по упрощенным правилам, проводимые в форме эстафет; содержание и организация таких состязаний представлены в разделе 2.16. настоящей Программы), а также в официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивного норматива по ЕСК, необходимого для перевода занимающихся на второй год учебно-тренировочного этапа.

2.16. Организация спортивных соревнований на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки

Основная часть спортивных соревнований, в которых участвуют занимающиеся на этапе начальной подготовки юные легкоатлеты, включает в себя соревновательные старты, регламентированные глобальной программой «Детская легкая атлетика», разработанной Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (ИААФ; в сентябре 2019 года организация переименована в World Athletics – Всемирную легкую атлетику).

Используемая в данном случае концепция соревнований принципиально отличается от классической.

Эта концепция основана на двух основных положениях:

- соревнования проходят в игровой форме и только между командами (рекомендуемый состав - от 6 до 10 человек; желательно, чтобы соотношение в команде мальчиков и девочек и возраст участников были примерно одинаковыми);

- соревнования проводятся только по многоборьям, причем количество видов различной направленности (спринтерско-барьерной, прыжковой и метательской) в одних соревнованиях должно быть одинаковым (например, если соревнования проводятся на трех «станциях», должно быть включено по одной дисциплине каждой направленности, если на шести «станциях» - по две, и т.д.; периодически рекомендуется включение в программу соревнований «станций» на выносливость, в этом случае бег на выносливость проводится в заключительной части соревнований, и в нем участвуют все команды и все спортсмены одновременно).

Предполагается, что каждый участник соревнований должен получить зачетные очки и внести их в командную «копилку». Никто не должен получить нулевую оценку!

Несмотря на простоту используемых соревновательных комплексов, правильно подобранное сочетание «станций» в одном соревновании способствует развитию необходимых физических качеств и двигательных навыков с учетом сенситивных периодов развития детей в этом возрасте (от 9 до 12 лет).

Желательно, чтобы при проведении соревнований использовался специально изготовленный инвентарь, который должен отвечать требованиям безопасности, может легко собираться и разбираться, а также транспортироваться. В случае отсутствия такого инвентаря можно использовать имеющийся в наличии подходящий и/или самодельный инвентарь, соответствующий требованиям к стандартному инвентарю для ДЛА.

Для проведения соревнований не требуется стадион или легкоатлетический манеж – достаточно ровной площадки или стандартного спортивного зала.

Описанный ниже соревновательный комплекс является примерным. Он включает в себя 4 станции беговой направленности (3 – спринтерско-барьерные эстафеты, 1 – на выносливость), а также по 3 «станции» с использованием прыжков и метаний. Соревновательный комплекс может модифицироваться, включая различные варианты как рассматриваемых «станций», так и новых. Главное – соревнования должны проходить в командном формате и быть направлены на разностороннюю подготовку юных спортсменов, т.е. включать в себя «станции» различной преимущественно направленности.

«Станция» организована так, как показано на рисунках 1-9.

Каждой команде необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, другая - для обычного бега. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только все члены команды пробежали слаломную / барьерную и гладкую дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

Зачет

Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник на команду.

Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Эстафета «Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег

Краткое описание: комбинированная эстафета, состоящая из этапов спринтерского и барьерного бега, с бегом по виражу.

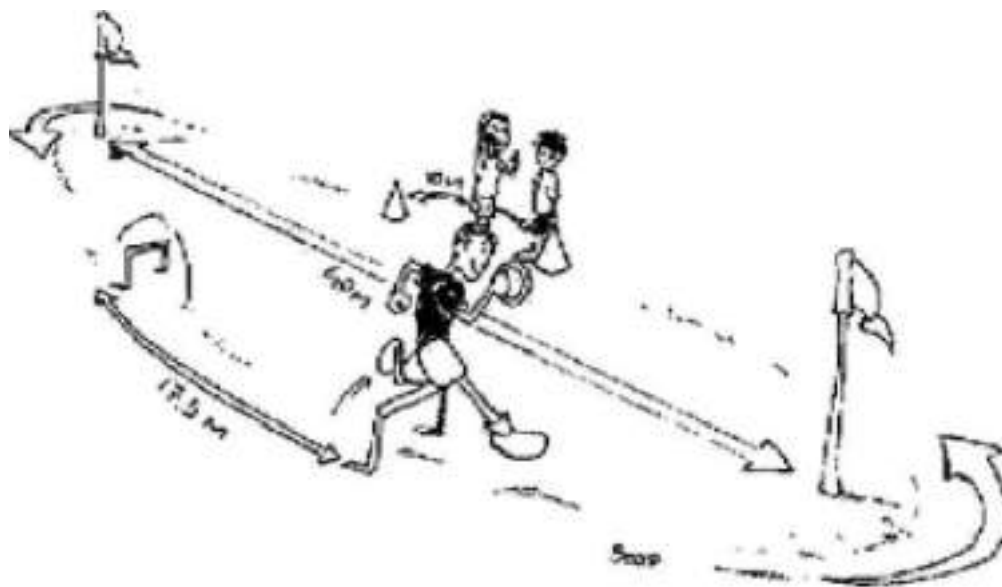


Рисунок 1

Каждой команде необходимы две дорожки: одна для спринта и передачи эстафетной палочки, вторая - для барьерного бега.

Все члены команды собираются перед 10-метровой зоной передачи. Первый участник начинает этап гладкого бега по направлению к первому флагштоку, обегает его перед тем, как пробежать барьерный этап в обратном направлении ко второму флагштоку, затем поворачивается, чтобы пробежать обратно к месту, где располагается команда. Попад в зону передачи, он передает мягкое кольцо (эстафетную палочку) своему товарищу, который пробегает такой же этап, и т. д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег в зоне передачи. Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша.

Зачет

Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник на команду.

Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Эстафета: бег с барьерами

Краткое описание: бег с низкими барьерами (4 - 5 барьеров на дистанции), барьеры расставлены с одинаковыми интервалами (5 - 7 шагов между барьерами).

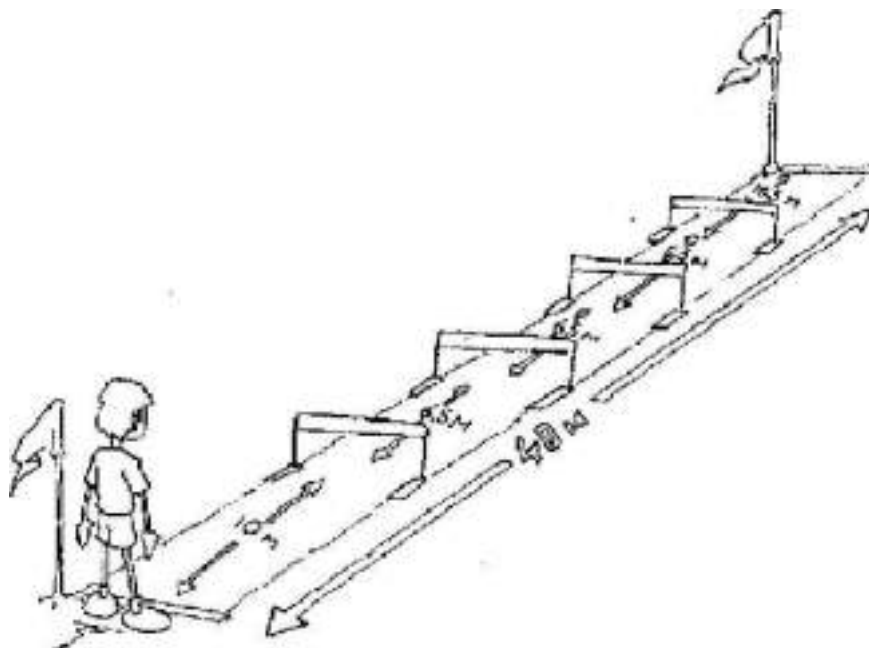


Рисунок 2

Соревнование командное, спортсмены бегут как в эстафете. Первый барьер ставится примерно в 10 м от линии старта, последний - примерно в 10 м от линии финиша.

Два спортсмена начинают бег по команде, бегут по двум параллельным дорожкам. После того как спортсмен финиширует, по команде начинает бег следующий участник, и т.д.

Зачет

Командные места определяются, как в классических эстафетах, по времени.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются: один стартер, один судья на финише, один помощник на каждую команду.

Помощники должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол)

Бег на выносливость

Краткое описание: командное соревнование в беге на дистанцию 1000 м.

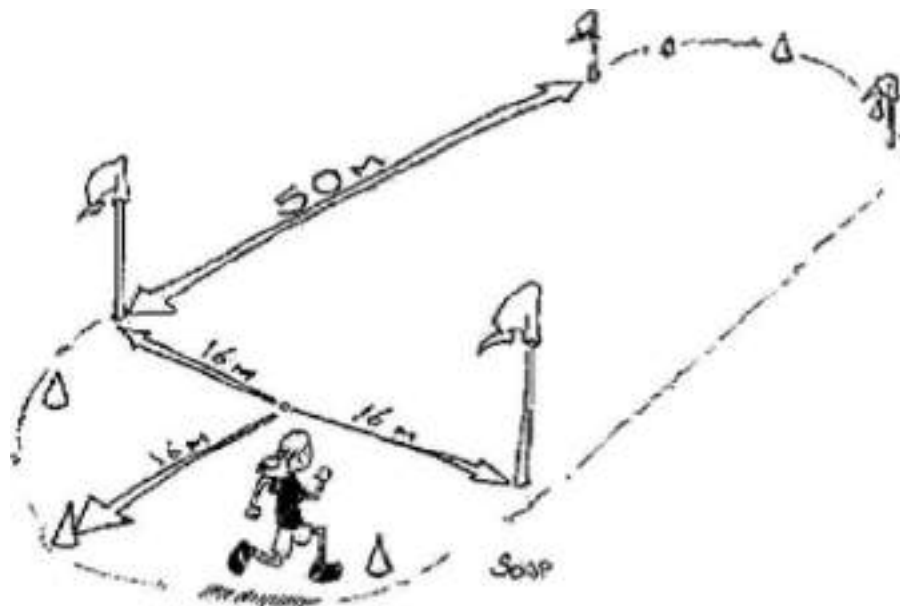


Рисунок 3

Соревнования проводятся в виде эстафеты. Каждый спортсмен должен пробежать по трассе длиной приблизительно 200 м. (см. рисунок), начиная с четко обозначенного места старта, и передать эстафету товарищу по команде. Каждая команда должна пробежать по кругу 5 раз. Фиксируется результат каждого участника команды. Дистанция проложена с двумя параллельно расположенными местами старта на трассе. В каждом месте старта могут располагаться не более двух команд.

Зачет

Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Прыжки

Прыжки в разные стороны («перекрестные» прыжки)

Краткое описание: попеременные прыжки на двух ногах в разных направлениях.

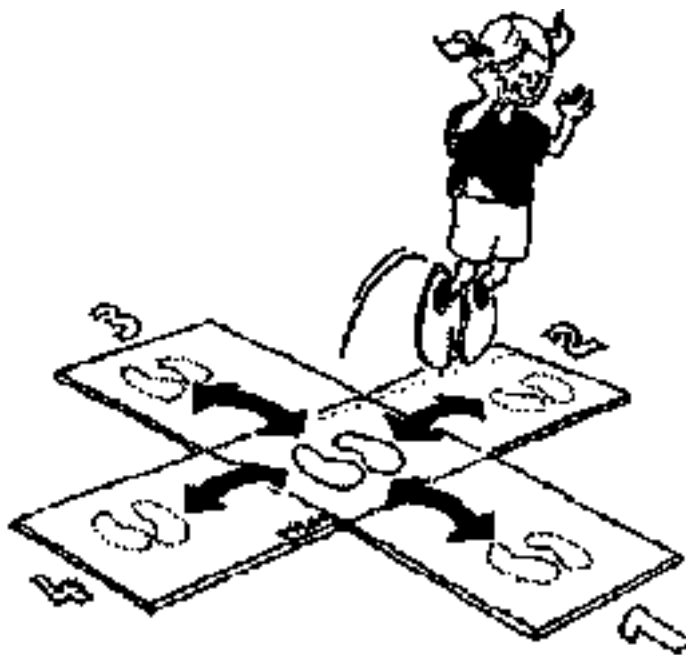


Рисунок 4

От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Начало прыжка осуществляется из центра вперед, затем в центр, затем вправо и в центр, затем влево и в центр, и, наконец, назад в центр.

Зачет

Каждому члену команды дается 15 с на выполнение попытки, в ходе которой он старается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый правильно выполненный «прямоугольник» (вперед, в обе стороны, назад) дается одно очко; в одном круге можно набрать максимально восемь очков. В зачет команды принимается лучшая из двух попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник.

Он должен:

- давать стартовую команду;
- контролировать и регулировать правильность проведения соревнования;
- вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков;
- фиксировать результаты и записывать в протокол.

Прыжок в длину с короткого разбега Краткое

описание: прыжок на дальность.

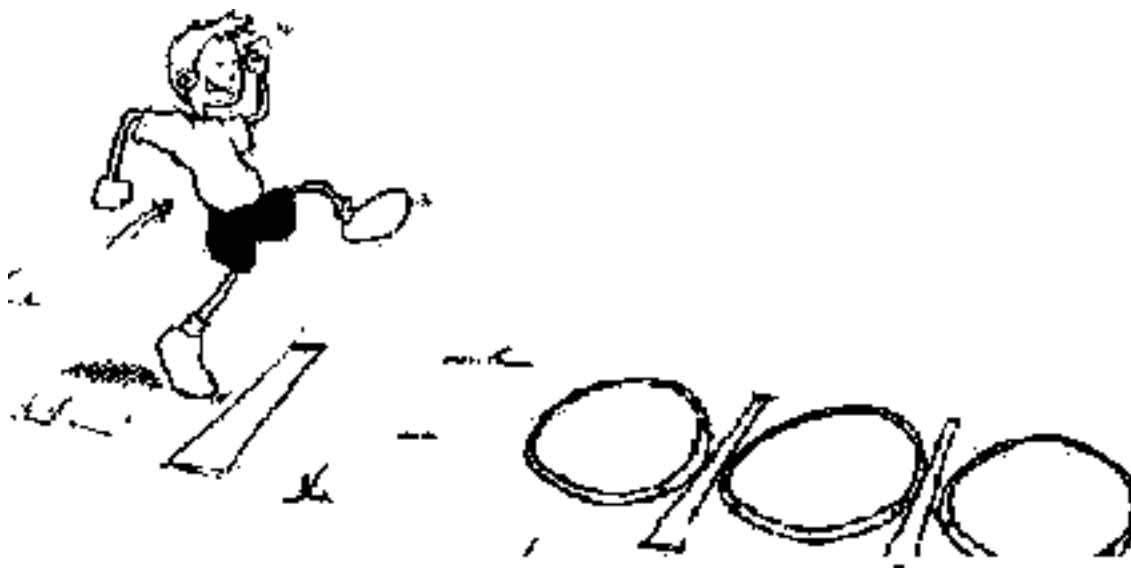


Рисунок 5

Каждый участник начинает разбег за 10 - 12 м от бруска отталкивания, отталкивается и «проносит» себя в сектор шириной 50 см, заканчивает прыжок и приземляется в специально предназначенной для этого зоне, размеченной в песке обручами. Приземление в первой зоне приносит спортсмену 1 очко, во второй - 2, в третьей - 3, и т.д.

Зачет

Все результаты фиксируются, в зачет принимается лучшая попытка каждого спортсмена. Сумма индивидуальных результатов засчитывается в общий результат команды.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника.

Они должны:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

Примечание: можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат

Прыжок с шестом через препятствие

Краткое описание: прыжок с шестом на дальность через препятствие.

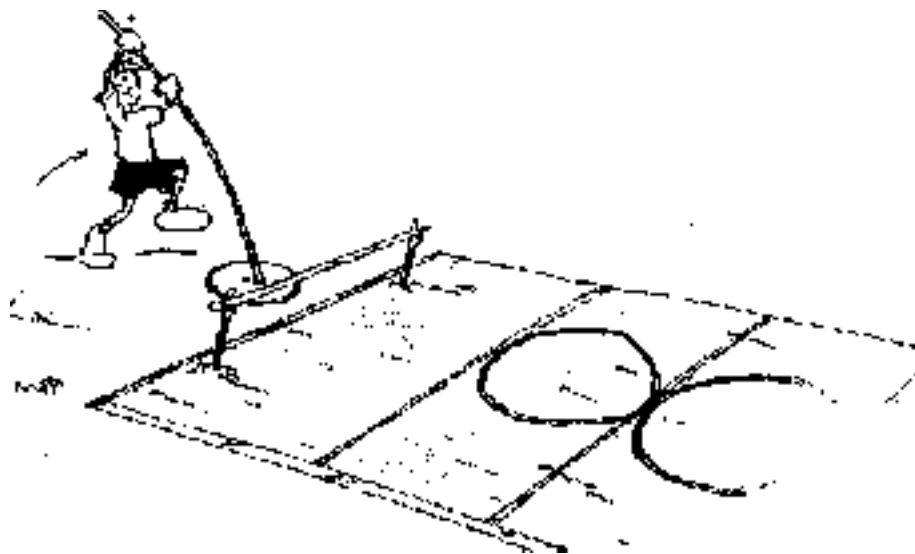


Рисунок 6

Прыжок выполняется из зоны разбега, не превышающей 10 - 12 м. Спортсмен бежит по направлению к препятствию, расположенному перед ямой с песком.

Отталкивание должно производиться одной ногой (спортсмены-«правши» отталкиваются левой ногой, они должны держать шест правой рукой в верхней его части). Затем участник должен поставить шест в упор рядом с зоной отталкивания, чтобы он «встал» в землю, а затем «зависнуть» с шестом и преодолеть препятствие, выполняя прыжок в высоту. Спортсмен должен приземлиться внутри ямы с песком на обе ноги. Шест нужно обхватить обеими руками, как показано на рисунке, и не выпускать до момента приземления. Запрещается менять хват шеста во время прыжка.

Зачет

Каждому участнику дается две попытки. Если он приземляется между первой и второй линиями, он получает 1 очко; между первой и второй линиями - 2 очка, и т.д.

Если обе ноги при приземлении попали за пределы круга, участнику дается дополнительная попытка, чтобы выполнить ее правильно.

Проведение соревнований

Для этого соревнования требуются два помощника.

Они должны:

- контролировать правильность проведения состязания (правильный хват шеста и правильное приземление);
- участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

Метания

Метание набивного мяча назад через голову

Краткое описание: метание набивного мяча назад на дальность.



Рисунок 7

Ноги стоят параллельно, пятки на линии измерения, спортсмен стоит спиной в направлении метания. Он держит набивной мяч двумя вытянутыми вперед руками, приседает и быстро выпрямляет ноги, а затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.

Зачет

Измерения фиксируются с точностью до 20 см. Если мяч приземляется между двумя отметками, результат округляется до большей величины. В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется два помощника.

Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

Метание с вращением

Краткое описание: метание снаряда в цель.



Рисунок 8

Площадь между двумя стойками (или между футбольными, гандбольными воротами) делится на 3 равные зоны: левая, центральная и правая. Спортсмен выполняет метание из положения стоя боком на расстоянии 5 м перед центральной зоной, он бросает мяч (или подобный предмет) полностью выпрямленной рукой в ворота (в стиле, напоминающем метание диска или замах ребром теннисной ракетки). Каждому участнику дается 2 (3) попытки для выполнения метания в сектор на точность в зависимости от того, какой рукой выполняется метание (например, метатели-«левши» пытаются бросить предмет в левую зону).

Зачет

Если спортсмен-«правша» попадает в правую зону, ему начисляется 3 очка, 2 очка - за попадание в центральную зону, 1 очко - в левую зону. Наибольшее количество очков - 4 - спортсмен получает за попадание в верхний угол ворот (в «девятку»). Если спортсмен не попал в цель или заступил за линию измерения, ему дается дополнительная попытка, чтобы попытаться набрать очки. В зачет принимается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник.

Он должен:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать и записывать результаты в протокол).

Метание подросткового копья

Краткое описание: метание копья одной рукой на дальность и точность.

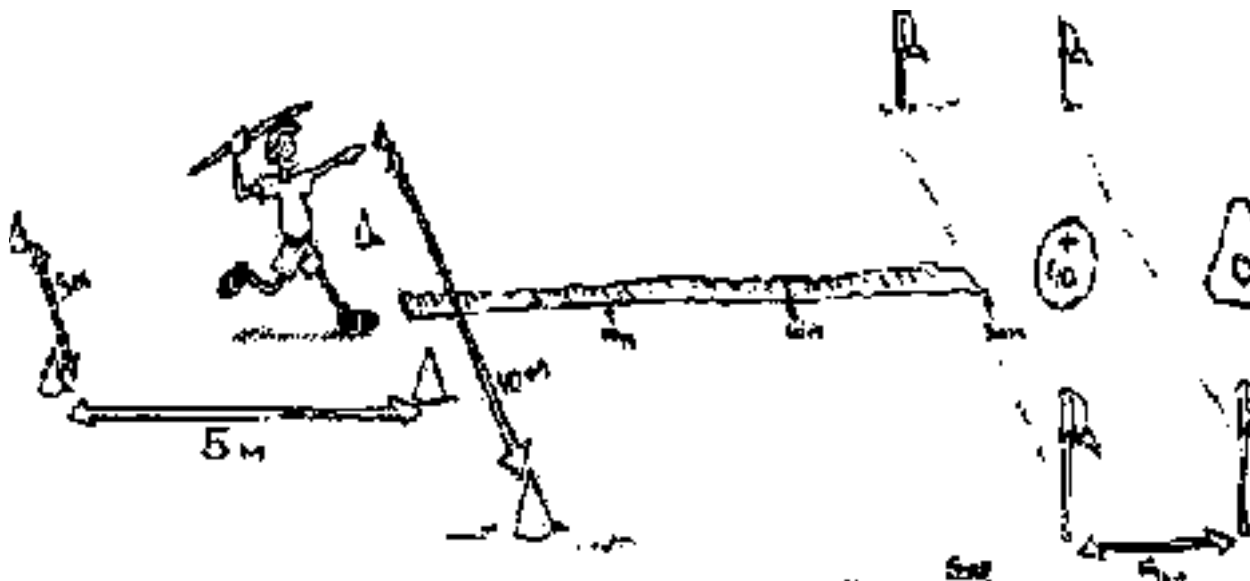


Рисунок 9

Метание выполняется из 5-метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) вдоль линии, обозначенной маркерами. Если копье приземляется дальше 30-метровой отметки и внутри 5метровой размеченной зоны, участник получает 5 дополнительных очков.

Результат измеряется с помощью измерительной ленты, раскатанной по земле.

Зачет

В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника.

Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

Общие вопросы организации соревнований по программе ДЛА

Система зачета в ДЛА проста. Она не требует ни компьютера для обработки результатов, ни глубоких знаний правил легкой атлетики. Для подсчета результатов соревнований нужен только один секретарь, отвечающий за табло.

Система зачета основана на следующих принципах:

- количество зачетных очков зависит от числа соревнующихся команд, например, при 9 участвующих командах лучшая получает 9 очков, вторая - 8 очков, третья - 7 очков и так далее, последняя команда получает 1 очко;
- сразу же после завершения каждого состязания общий результат команды передается для вывешивания на табло;
- если две или несколько команд имеют одинаковый результат, то все команды получают очки, соответствующие высшему месту, следующая команда получает рейтинг в соответствие с местом, следующим за тем, которое занимают команды с одинаковым результатом;
- победителем соревнования становится команда, которая получает наибольшее количество очков по окончании соревнований, проходящих в соответствии с определенным графиком (таблица 2.27).

Таблица 2.27. – Примерный график перехода команд от станции к станции во время соревнований по программе ДЛА (6 команд, 7 станций)

Команды	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)
Команда 1	F-1	Копье	Шест	Длина	Наб. мяч	Спринт барьеры	1000 м
Команда 2	F-1	Шест	Копье	Наб. мяч	Длина	Спринт барьеры	1000 м
Команда 3	Шест	F-1	Наб. мяч	Копье	Спринт барьеры	Длина	1000 м
Команда 4	Копье	F-1	Длина	Шест	Спринт барьеры	Наб. мяч	1000 м
Команда 5	Наб. мяч	Длина	F-1	Спринт барьеры	Копье	Шест	1000 м
Команда 6	Длина	Наб. мяч	F-1	Спринт барьеры	Шест	Копье	1000 м

Обеспечение мер безопасности является первостепенным и необходимым условием при проведении соревнований по программе ДЛА.

Должны соблюдаться следующие основные требования:

- правильная организация соревнований;
- безопасность сооружений и инвентаря;
- опытные и внимательные судьи;
- контроль погодных условий (при проведении соревнований на открытом воздухе).

Более подробные меры безопасности для различных видов ДЛА указаны в таблице 2.28.

Таблица 2.28. – Меры безопасности при проведении соревнований по программе ДЛА

Виды	Правила безопасности
Спринт/эстафета	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца и маркеры
Бег с барьерами	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца, маркеры и барьеры
Формула-1	Мягкий мат, безопасные маркеры и барьеры, нескользящее покрытие
Бег на 1000 м	Дорожка без риска получения травмы, контроль за детьми
Прыжок в длину	Короткий разбег, владение техникой прыжка, нескользящее мягкое покрытие
Прыжок с шестом	Длина не более 2,5 м, безопасный шест. Приземление на мягкую поверхность, например, в песок. Минимальное владение техникой прыжка
Метание копья	Безопасный снаряд, организация группы, соответствующие рекомендации
Метание набивного мяча	Мяч соответствующего веса, свободная зона за ребенком, выполняющим метание (в случае потери равновесия)

III СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

3.1. Направленность и планирование занятий в учебно-тренировочных группах

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов спортивной подготовки юные скороходы проходят этапы начальной и углубленной специализации. Возрастные границы 1-го из них примерно составляют 12-14, а второго – 15-17 лет. Практически, в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. В группах УТ-3 года и 4-7 годов обучения продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, изменяется соотношение средств ОФП и СФП, что позволяет направленно развивать специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники спортивной ходьбы.

Основными задачами этих этапов являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- выполнение I юношеского разряда.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спортивной ходьбы, прыжков и физической подготовленностью занимающихся. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта, которые должны быть направлены на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Увеличение объема должно проводиться без форсирования общей интенсивности тренировки.

Этап начальной спортивной специализации, исходя из возрастных особенностей занимающихся и объективных закономерностей построения процесса становления спортивного мастерства, условно можно разделить на два периода: а) становления двигательного навыка и б) стабилизации двигательного навыка. Первый из них посвящен планомерному формированию базовых кинематических механизмов и

биомеханизмов, определяющих эффективность двигательной конструкции всех элементов техники ходьбы.

Период стабилизации соревновательного навыка характеризуется повышением объема специализированной работы по совершенствованию как системы двигательных действий основного упражнения, так и развитию специальных физических качеств. На этой основе главной задачей тренировочного процесса становится формирование техники целостного действия, адекватной по своим параметрам соревновательной технике элитных спортсменов.

Программа тестирования при отборе включает в себя стандартные тесты, применяющиеся во многих видах спорта и видах легкоатлетической выносливости (эти тесты многократно описаны в специальной литературе), и имеет свои особенности применительно к спортивной ходьбе.

Спортивные биографии сильнейших скороходов показывают, что для достижения наивысших результатов необходим регулярный тренировочный процесс на протяжении 8–10 лет.

Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает пять разделов: состояние здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; медико-биологическое обследование; психодиагностика; антропометрия.

Разделы обследования в комплексе позволяют достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон.

Повышение мастерства спортсменов на долгом пути от новичка до зрелого мастера во многом зависит от рационального построения многолетней систематической тренировки, причем все этапы многолетней подготовки должны тщательно планироваться с использованием системного подхода в процессе подготовки спортсмена.

При многолетних занятиях спортом к числу наиболее важных проблем, требующих своего решения, относятся:

- организационно-методические основы спортивной ориентации с учетом возрастных особенностей спортсменов;

- построение эффективной системы многолетней спортивной тренировки (особенно на начальных этапах);

- использование модельных характеристик юных спортсменов;

разработка оптимальных тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней тренировки;

определение системы комплексного педагогического контроля в процессе спортивной тренировки (этапного, текущего и оперативного);

методика воспитательной работы на основе комплексного подхода (нравственного, патриотического, трудового и других видов воспитания с учетом специфики спортивной деятельности).

Системный подход в многолетнем планировании тренировок предлагает не просто перечень тренировочных средств, а целостную систему, обладающую некоторыми интегральными качествами: а) отчетливой целевой установкой и соответствующими критериями, которые в зависимости от условия подготовленности дифференцируются на более конкретные; б) внутренней взаимосвязью всех показателей, обеспечивающейся «сквозными» контрольными тестами, которые адекватно отражают целевую установку плана; в) пропорциональностью изменения всех показателей; г) разработанностью показателей контроля, характеризующих состояние спортсмена; д) обеспечением постоянной адекватности средств управления с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура многолетней тренировки обуславливается многими факторами. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых полно раскрываются способности спортсменов; темпы роста спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия и в котором приступил к специальной тренировке.

Для рациональной организации многолетней подготовки важно установить возрастные границы первых больших успехов, оптимальных возможностей и поддержания высоких результатов. Такое деление позволит лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период наиболее напряженной тренировки.

Правильно выбранная структура тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации Учебной программы.

Эффективность тренировочного процесса, в основном, зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Типовая схема урока физической культуры подходит и для учебно-тренировочных занятий легкоатлетов. Но тренер должен творчески

подходить к проведению каждого занятия, пользуясь схемой как ориентиром.

В таблицах 3.1., 3.10., 3.20., 3.29., 3.38., 3.47 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки для групп УТ-3 и 4-7 годов спортивной подготовки. В таблицах 3.2., 3.11., 3.21., 3.30., 3.39., 3.48 приведено примерное распределение годового объема основных средств тренировки скороходов для групп УТ-3 и 4 -7-го годов спортивной подготовки.

Таблица 3.1. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ-3 года обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 3.3. – Примерная схема втягивающего микроцикла УТ-3 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в анаэробном режиме Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная

Таблица 3.4. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла УТ-3 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей и специальной выносливости	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Подведение организма к выполнению больших объемных нагрузок. Бег на лыжах в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в анаэробном режиме Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная

Таблица 3.5. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла
УТ-3 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме	Малая
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы на коротких отрезках	Медленный бег	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Повышение аэробной производительности организма. Длительная ходьба в аэробном режиме. Спортивные игры	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в анаэробном режиме Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Совершенствование техники спортивной ходьбы	Развитие аэробно-анаэробных возможностей	Средняя
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная

Таблица 3.6. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла УТ-3 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Малая
Второй	Кроссовая подготовка	Бег 5 км	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Бег в среднем темпе по 5 мин/1 км	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в смешанной зоне	Значительная
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 3х1000 м	Значительная

Таблица 3.7. – Примерная схема соревновательного микроцикла УТ-3 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная работа	Ходьба на отрезках 12-15х200 м	Значительная
Второй	Кроссовая подготовка	Бег 5 км	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в аэробном режиме по 6 мин/1 км	Средняя
	Общеразвивающие упражнения	Спортивные игры	Значительная
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 3х1000 м	Значительная

Таблица 3.8. – Примерная схема подводящего микроцикла УТ-3 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Бег с чередованием с ходьбой 3км, 5-6х400 м. Упражнения на гибкость. Спортивные игры 30 мин	Значительная
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе	Средняя
Третий	Техническая подготовка	Ходьба 3х1000 м с соревновательной скоростью, 2 км+1 км. Медленный бег 1 км	Большая
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в равномерном темпе 3 км. Специальные прыжки, многоскоки. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Отдых	-	-

Таблица 3.9. – Примерная схема восстановительного микроцикла УТ-3 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Обеспечение деадаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата	Бег в аэробном режиме 2,3 км. Ходьба в равномерном темпе 3-5 км. Спортивные игры	Средняя
Второй	Восстановительные мероприятия	Медленный бег 20 мин. Упражнение на силу, гибкость. Спортивные игры	Малая
Третий	Спортивная ходьба в равномерном темпе	Прогулка 2 часа 6 мин/1 км	Малая
Четвертый	Обеспечение деадаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата	Бег в аэробном режиме 2,3 км. Ходьба в равномерном темпе 3-5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Восстановительные мероприятия	Специальные упражнения скороходов 20 мин. Ходьба в равномерном темпе 3-5 км. Спортивные игры 30 мин	Малая

Таблица 3.10. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ 3-х лет обучения

[illegible]

Таблица 3.11. – План примерного распределения тренировочных нагрузок годового цикла для УТ 3-х лет обучения в спортивной ходьбе

[illegible]

Таблица 3.12. – Примерная схема втягивающего микроцикла УТ 3-х лет обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в анаэробном режиме Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости. Техническая подготовка. Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности Специальные силовые упражнения	Значительная

Таблица 3.13. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла УТ 3-х лет обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей и специальной выносливости	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей и специальной выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег на лыжах в аэробном режиме. Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в анаэробном режиме Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	Малая
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости. Техническая подготовка. Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности Специальные силовые упражнения	Значительная

Таблица 3.14. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла
УТ 3-х лет обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в скоростном режиме	Малая
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы на коротких отрезках.	Медленный бег	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Длительная ходьба в аэробном режиме. Спортивные игры	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в анаэробном режиме Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Совершенствование техники спортивной ходьбы	Ходьба в равномерном темпе	Средняя
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба 2 часа Общеразвивающие упражнения 20 минут	Средняя

Таблица 3.15. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла УТ 3-х лет обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Малая
Второй	Кроссовая подготовка	Бег 5 км	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Бег в среднем темпе по 5 мин/1 км	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в смешанной зоне	Значительная
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 3х1000 м	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба до 2 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.16. – Примерная схема соревновательного микроцикла УТ 3-х лет обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба на отрезках 12-15х200 м	Значительная
Второй	Кроссовая подготовка	Бег 5 км	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в равномерном темпе по 6 мин/1 км	Средняя
	Общеразвивающие упражнения	Спортивные игры	Значительная
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 3х1000 м	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба до 2 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.17. – Примерная схема подводящего микроцикла УТ 3-х лет обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Бег с чередованием с ходьбой 3км, 5-6х400 м. Упражнения на гибкость. Спортивные игры 30 мин	Значительная
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе	Средняя
Третий	Техническая подготовка	Ходьба 3х1000 м с соревновательной скоростью, 2 км+1 км. Медленный бег 1 км	Большая
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в равномерном темпе 3 км. Специальные прыжки, многоскоки. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Разминка к предстоящим соревнованиям	Бег и ходьба на коротких отрезках 3х100 м, 3х500 м в соревновательном темпе	Средняя

Таблица 3.18. – Примерная схема восстановительного микроцикла УТ 3-х лет обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Обеспечение деадаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата	Бег в аэробном режиме 2,3 км. Ходьба в равномерном темпе 3-5 км. Спортивные игры	Средняя
Второй	Восстановительные мероприятия	Медленный бег 20 мин. Упражнение на силу, гибкость. Спортивные игры	Малая
Третий	Спортивная ходьба в равномерном темпе	Прогулка 2 часа 6 мин/1 км	Малая
Четвертый	Обеспечение деадаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата	Бег в аэробном режиме 2,3 км. Ходьба в равномерном темпе 3-5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Восстановительные мероприятия	Специальные упражнения скороходов 20 мин. Ходьба в равномерном темпе 3-5 км. Спортивные игры 30 мин	Малая
Шестой	Спортивная ходьба в равномерном темпе	Прогулка 2 часа 6 мин/1 км. Средства восстановительного характера (сауна, баня)	Малая

Таблица 3.19. – Контрольные нормативы для УТ-3 года обучения в спортивной ходьбе

Показатели	Мальчики		Девочки	
	13 лет	14 лет	13 лет	14 лет
Бег на 30 м с/х (с)	3,5–3,7	3,4–3,5	4,4–4,6	4,3–4,4
Бег на 60 м н/с (с)	8,9–9,2	8,7–9,0	9,4–9,7	9,2–9,4
Бег на 100 м н/с (с)	15,0–15,6	14,4–15,0	17,2–17,8	16,6–17,2
Бег на 1 500 м (мин.с)	–	–	4.50–5.10	–
Бег на 3 000 м (мин.с)	10.20–11.20	10.00–10.40	–	10.40–11.40
Бег на 5 000 м (мин.с)	–	–	–	–
Бег на 5 км по шоссе (мин.с)	18.00–19.00	–	–	–
Бег на 10 км по шоссе (мин.с)	–	36.00–37.00	–	–
Прыжки в длину с/м, см	190–205	205–215	155–165	160–170
Тройной прыжок с/м, см	600–630	620–650	510–540	520–550
Пятикратный прыжок с/м, см	1 010–1 090	1 120–1 200	860–940	910–990
Подтягивание на перекладине, раз	8–10	8–12	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	–	–	12–16	14–18
Спортивная ходьба (мин.с): 3 км	14.00–14.40	13.20–14.00	15.30–16.20	14.50–15.30
5 км	25.00–26.00	24.00–25.00	–	25.10–26.00
10 км	–	50.00–52.00	–	–

*Утреннее занятия продолжительностью до 60 мин проводится до завтрака и включает: бег в чередовании с ходьбой 3-4 км, специальные упражнения скорохода, упражнения силового характера, на гибкость и расслабление.

Таблица 3.20. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ-4 года обучения

[illegible]

Таблица 3.21. – План распределения тренировочных нагрузок годовичного цикла для УТ-4 года обучения в спортивной ходьбе

[illegible]

Таблица 3.22. – Примерная схема втягивающего микроцикла УТ-4 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 15-25х100 м. Прыжки, многоскоки	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 6-8 км	Средняя
	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Кроссовая подготовка 5-6 км. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры 30 мин	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба равномерная. Специальные упражнения	Большая
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 25х200 м. Метания.	Средняя
Пятый	Скоростная подготовка	Ходьба 6-8х100 м, 3-4х200 м. Прыжки	Средняя
Шестой	Развитие специальной выносливости	Прогулка до 15 км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин	Средняя

Таблица 3.23. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла УТ-4 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей и специальной выносливости	Лыжная подготовка 6-8 км. Специальная ходьба в равномерном темпе до 4 км	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в медленном темпе. Равномерный бег 8-12 км. Прыжки, метания 30 мин	Средняя
Третий	Развитие общей и силовой выносливости в ходьбе	Бег на лыжах 8-10 км.	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Специальные упражнения ходьбы	Большая
Четвертый	Развитие общей и специальной выносливости	Лыжная подготовка 6-8 км. Ходьба в равномерном темпе до 4-6 км	Средняя
Пятый	Кроссовая подготовка	Бег 6-8 км. Прыжки, метания. Спортивные игры 40 мин	Средняя
Шестой	Специальная физическая подготовка	Бег на лыжах до 12 км или прогулка	Средняя

Таблица 3.24. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла
УТ-4 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая подготовка	Объем средств относительной интенсивности: медленный бег 1 км, спортивная ходьба 2 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 15-30х100 м. Прыжки, метания. Спортивные игры 20 мин	Средняя
Второй	Техническая подготовка	Специальные упражнения 20 мин.	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба (100+200+300) м х 5-6 раз. Медленный бег 1 км	Средняя
Третий	Скоростная работа	Специальные упражнения 15 мин. Бег 3х30 м, 2х60 м, 2х100 м. Прыжки, метания. Спортивные игры 20 мин	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивная ходьба 4 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 10х200 м. прыжки, метания. Спортивные игры 20 мин	Значительная
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме в равномерном темпе 6-8 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Бег 3-4х100 м, 2-3х200 м	Средняя
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Прогулочная ходьба 2 часа Общеразвивающие упражнения 20 минут	Средняя

Таблица 3.25. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла УТ-4 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие ходьбы с повышенной скоростью	Медленный бег 1 км. Спортивная ходьба 2 км. Общеразвивающие упражнения 20 мин. Ходьба 5x200 м, 5x400 м. Метания 30 мин	Средняя
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе 8-10 км. Спортивные игры 30 мин	Большая
Третий	Кроссовая подготовка	Бег 6-8 км. Прыжки, многоскоки.	Средняя
	Функциональная подготовка	Силовые упражнения. Спортивные игры 50 мин	Средняя
Четвертый	Развитие ходьбы с повышенной скоростью	Спортивная ходьба с соревновательной скоростью. Общеразвивающие упражнения 20 мин. Ходьба 6-7x400 м Метания 30 мин	Значительная
Пятый	Общефизическая и специальная физическая подготовка	Специальные упражнения скороходов 1 ч	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Прогулочная ходьба 12 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя

Таблица 3.26. – Примерная схема соревновательного микроцикла УТ-4 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Ходьба с соревновательной скоростью	Ходьба на отрезках 12-15х200 м	Значительная
Второй	Развитие общей и специальной выносливости	Бег 5 км	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в равномерном темпе по 6-8 км	Средняя
	Общеразвивающие упражнения	Спортивные игры	Значительная
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 3х1000 м	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Прогулочная ходьба до 2 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.27. – Примерная схема подводящего микроцикла УТ-4 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 30 мин. Ходьба 6-8х400 м с высокой скоростью. Медленный бег 1 км	Большая
Второй	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Развитие специальной выносливости	Ходьба в равномерном темпе 8-10 км. Упражнения общей физической подготовки 30 мин	Средняя
Третий	Развитие специальной выносливости	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3000 м в равномерном темпе с соревновательной скоростью. Медленный бег 1 км	Значительная
Четвертый	Скоростная подготовка	Прогулочная ходьба 6 км. Упражнения на гибкость и расслабление 15 мин	Средняя
Пятый	Отдых	Отдых	-
Шестой	Скоростная и функциональная подготовка к соревнованиям	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 2х300 м в быстром темпе, 1х1000м в темпе соревнования. Медленный бег 1 км	Большая
Седьмой			Старт

Таблица 3.28. – Примерная схема восстановительного микроцикла УТ-4 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Восстановление	Бег равномерный с чередованием с ходьбой 6-8 км. Спортивные игры 60 мин	Малая
Второй	Восстановление	Прогулка 12 км в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Малая
Третий	Психическое и физическое восстановление	Прогулка 3 ч в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Малая
Четвертый	Восстановление после интенсивных тренировочных нагрузок	Спортивные игры 1 ч. Бассейн	Незначительная
Пятый	Игровая тренировка	Спртивные игры 1 ч.	Незначительная
Шестой	Поддержание функциональных возможностей	Кросс 12 км	Средняя

Таблица 3.29. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ-5 года обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 3.31. – Примерная схема втягивающего микроцикла УТ-5 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 15-25х100 м. Прыжки, многоскоки	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 6-8 км	Средняя
	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Кроссовая подготовка 5-6 км. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры 30 мин	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в равномерном темпе 6-8 км. Специальные упражнения	Большая
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 25х200 м. Метания.	Средняя
Пятый	Скоростная подготовка	Ходьба с чередованием с бегом в равномерном темпе 8-10 км. Общеразвивающие упражнения 20 мин	Средняя
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Прогулка до 15 км. Общеразвивающие упражнения 15-20 мин	Средняя

Таблица 3.32. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла УТ-5 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей и специальной выносливости	Лыжная подготовка 6-8 км. Специальная ходьба в равномерном темпе до 4 км	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в медленном темпе. Равномерный бег 8-12 км. Прыжки, метания 30 мин	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Бег на лыжах 8-10 км.	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Специальные упражнения ходьбы	Большая
Четвертый	Развитие общей и специальной выносливости	Лыжная подготовка 6-8 км. Ходьба в равномерном темпе до 4-6 км	Средняя
Пятый	Кроссовая подготовка	Бег 6-8 км. Прыжки, метания. Спортивные игры 40 мин	Средняя
Шестой	Специальная физическая подготовка	Бег на лыжах до 12 км или прогулка	Средняя

Таблица 3.33.– Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла
УТ-5 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая подготовка	Объем средств относительной интенсивности: медленный бег 1 км, спортивная ходьба 2 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 15-30х100 м. Прыжки, метания. Спортивные игры 20 мин	Средняя
Второй	Техническая подготовка	Специальные упражнения 20 мин.	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба (100+200+300) м х 5-6 раз. Медленный бег 1 км	Средняя
Третий	Скоростная работа	Специальные упражнения 15 мин. Бег 3х30 м, 2х60 м, 2х100 м. Прыжки, метания. Спортивные игры 20 мин	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивная ходьба 4 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 10х200 м. прыжки, метания. Спортивные игры 20 мин	Значительная
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме в равномерном темпе 6-8 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Бег 3-4х100 м, 2-3х200 м	Средняя
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба 2 часа Общеразвивающие упражнения 20 минут	Средняя

Таблица 3.34. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла УТ-5 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие ходьбы с повышенной скоростью	Медленный бег 1 км. Спортивная ходьба 2 км. Общеразвивающие упражнения 20 мин. Ходьба 5x200 м, 5x400 м. Метания 30 мин	Средняя
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе 8-10 км. Спортивные игры 30 мин	Большая
Третий	Кроссовая подготовка	Бег 6-8 км. Прыжки, многоскоки.	Средняя
	Функциональная подготовка	Силовые упражнения. Спортивные игры 50 мин	Средняя
Четвертый	Развитие ходьбы с повышенной скоростью	Спортивная ходьба с соревновательной скоростью. Общеразвивающие упражнения 20 мин. Ходьба 6-7x400 м Метания 30 мин	Значительная
Пятый	Общefизическая и специальная физическая подготовка	Специальные упражнения скороходов 1 ч	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба 12 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя

Таблица 3.35. – Примерная схема соревновательного микроцикла УТ-5 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная работа	Ходьба на отрезках 12-15x200 м	Значительная
Второй	Кроссовая подготовка	Бег 5 км	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в равномерном темпе по 6 мин/1 км	Средняя
	Общеразвивающие упражнения	Спортивные игры	Значительная
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 3x1000 м	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба до 2 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.36. – Примерная схема подводящего микроцикла УТ-5 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 30 мин. Ходьба 6-8х400 м с высокой скоростью. Медленный бег 1 км	Большая
Второй	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Развитие специальной выносливости	Ходьба в равномерном темпе 8-10 км. Упражнения общей физической подготовки 30 мин	Средняя
Третий	Развитие специальной выносливости	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3000 м в равномерном темпе с соревновательной скоростью. Медленный бег 1 км	Значительная
Четвертый	Скоростная подготовка	Прогулочная ходьба 6 км. Упражнения на гибкость и расслабление 15 мин	Средняя
Пятый	Отдых	Отдых	-
Шестой	Скоростная и функциональная подготовка к соревнованиям	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 2х300 м в быстром темпе, 1х1000м в темпе соревнования. Медленный бег 1 км	Большая
Седьмой			Старт

Таблица 3.37. – Примерная схема восстановительного микроцикла УТ-5 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Восстановление	Бег равномерный с чередованием с ходьбой 6-8 км. Спортивные игры 60 мин	Малая
Второй	Восстановление	Прогулка 12 км в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Малая
Третий	Психическое и физическое восстановление	Прогулка 3 ч в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Малая
Четвертый	Восстановление после интенсивных тренировочных нагрузок	Спортивные игры 1 ч. Бассейн	Незначительная
Пятый	Игровая тренировка	Спртивные игры 1 ч.	Незначительная
Шестой	Функциональная подготовка	Кросс 12 км	Средняя

[illegible]

156

Таблица 3.39. – План распределения тренировочных нагрузок годовичного цикла для УТ-6 года обучения в спортивной ходьбе

[illegible]

Таблица 3.40. – Примерная схема втягивающего микроцикла УТ-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Ходьба на коротких отрезках	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 8-10х200 м, 5-6х400 м. Прыжки, многоскоки. Ходьба 2 км	Средняя
Второй	Развитие общей выносливости	Общеподготовительные упражнения. Ходьба на шоссе 5-10 км (1 км – 6,00-6,50 мин)	Средняя
	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в равномерном темпе. Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Кроссовая подготовка 5-6 км. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры 30 мин	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в равномерном темпе. Специальные упражнения	Большая
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 25х200 м. Метания.	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка	Ходьба с чередованием с бегом в равномерном темпе. 8-10 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба 3 часа. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя

Таблица 3.41. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла УТ-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Медленный бег 1 км. Ходьба спортивная 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 5-6х400 м	Средняя
Второй	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег на лыжах в равномерном темпе 12 км. Общеподготовительные Упражнения 15 мин	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Кросс 6 км или бег на лыжах 10 км	Большая
	Совершенствование техники	Ходьба 3-4 км	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивные игры. Сауна (баня)	Средняя
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальные силовые упражнения	

Таблица 3.42. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла
УТ-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы	Медленный бег 1 км. Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Ходьба 8х400 м или 6х500. Ходьба 2 км	Средняя
Второй	Совершенствование специальной выносливости	Ходьба в равномерном темпе по шоссе 10-12 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
Третий	Техническая подготовка. Функциональная подготовка	Длительная ходьба в аэробном режиме. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости	Кросс 6-8 км	Средняя
Пятый	Совершенствование специальной выносливости	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Темповая ходьба 6-8 км, 2-3х2 км. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба до 3 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.43. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла УТ-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы и развитие скоростных качеств	Медленный бег 1 км. Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Ходьба 4х200 м, 5х400 м в быстром темпе. 1 раз 1000 м в темпе соревнования	Средняя
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе по шоссе 10-12 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут.	Средняя
Третий	Функциональная подготовка	Прогулочная ходьба 3 часа или бег на лыжах в равномерном темпе 15-18 км	Средняя
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения скорохода. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры Баня (сауна)	Большая
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 4 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Ходьба 4х1000м в соревновательном темпе	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба до 3 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.44. – Примерная схема соревновательного микроцикла УТ-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 6-7х400 м или 4-5х500 м в быстром темпе	Значительная
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе 6-8 км. Общеразвивающие упражнения 20 минут	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в равномерном темпе по шоссе 10-12 км. Общеразвивающие упражнения 20 минут	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка	Кросс 40 мин. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры 60 мин	Средняя
Пятый	Совершенствование скоростных качеств	Спортивная ходьба 4 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 1+2+1 км со скоростью выше соревновательной или 2х2 км. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба 3 км Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.45. – Примерная схема подводящего микроцикла УТ-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Бег с чередованием с ходьбой 3 км, 5-6х400 м. Упражнения на гибкость. Спортивные игры 30 мин	Значительная
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости	Ходьба 3х1000 м с соревновательной скоростью, 2 км+1 км. Медленный бег 1 км	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Ходьба в равномерном темпе 3 км. Специальные прыжки, многоскоки. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Скоростная подготовка к предстоящим соревнованиям	Разминка в часы предстоящих соревнований с ускорением 5х300 м. Соревнование на 10 км	Средняя

Таблица 3.46. – Примерная схема восстановительного микроцикла УТ-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка с целью совершенствования техники	Разминка, спортивная ходьба 8-10х200 м и медленный бег 1 км	Средняя
Второй	Отдых	-	-
Третий	Функциональная подготовка	Плавание или спортивные игры 50 мин	Средняя
Четвертый	Отдых	Вечером сауна	Малая
Пятый	Развитие общей выносливости	Прогулка в лесу до 3 часов. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Малая
Шестой	Общая физическая подготовка	Спортивные игры и упражнения общей физической подготовки 50 мин	Малая

Таблица 3.47. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ-7 года обучения

[illegible]

165

Таблица 3.48. – План распределения тренировочных нагрузок годовичного цикла для УТ-7 года обучения в спортивной ходьбе

[illegible]

Таблица 3.49. – Примерная схема втягивающего микроцикла УТ-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Ходьба на коротких отрезках	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 8-10х200 м, 5-6х400 м. Прыжки, многоскоки. Ходьба 2 км	Средняя
Второй	Развитие общей выносливости	Общеподготовительные упражнения. Ходьба на шоссе 5-10 км (1 км – 6,00-6,50 мин)	Средняя
	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Ходьба в равномерном темпе. Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Кроссовая подготовка 5-6 км. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры 30 мин	Средняя
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Ходьба в равномерном темпе. Специальные упражнения	Большая
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 25х200 м. Метания.	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка	Ходьба с чередованием с бегом в равномерном темпе. 8-10 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба 3 часа. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя

Таблица 3.50. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла УТ-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Медленный бег 1 км. Ходьба спортивная 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 5-6х400 м	Средняя
Второй	Развитие общей выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег на лыжах в равномерном темпе 12 км. Общеподготовительные Упражнения 15 мин	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Кросс 6 км или бег на лыжах 10 км	Большая
	Совершенствование техники	Ходьба 3-4 км	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивные игры. Сауна (баня)	Средняя
Пятый	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Специальная физическая подготовка	Ходьба в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальные силовые упражнения	

Таблица 3.51. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла
УТ-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы	Медленный бег 1 км. Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Ходьба 8х400 м или 6х500. Ходьба 2 км	Средняя
Второй	Совершенствование специальной выносливости	Ходьба в равномерном темпе по шоссе 10-12 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
Третий	Техническая подготовка. Функциональная подготовка	Длительная ходьба в аэробном режиме. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости	Кросс 6-8 км	Средняя
Пятый	Совершенствование специальной выносливости	Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Темповая ходьба 6-8 км, 2-3х2 км. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба до 3 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.52. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла УТ-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы и развитие скоростных качеств	Медленный бег 1 км. Спортивная ходьба 3 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Ходьба 4х200 м, 5х400 м в быстром темпе. 1 раз 1000 м в темпе соревнования	Средняя
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе по шоссе 10-12 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут.	Средняя
Третий	Функциональная подготовка	Прогулочная ходьба 3 часа или бег на лыжах в равномерном темпе 15-18 км	Средняя
Четвертый	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения скорохода. Ходьба в равномерном темпе 5 км. Спортивные игры Баня (сауна)	Большая
Пятый	Темповая ходьба	Ходьба в соревновательном режиме 4 км. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Ходьба 4х1000м в соревновательном темпе	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Прогулочная ходьба до 3 часов Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.53. – Примерная схема соревновательного микроцикла УТ-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы	Ходьба 6-7х400 м или 4-5х500 м в быстром темпе	Значительная
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе 6-8 км. Общеразвивающие упражнения 20 минут	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости в ходьбе	Ходьба в равномерном темпе по шоссе 10-12 км. Общеразвивающие упражнения 20 минут	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка	Кросс 40 мин. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры 60 мин	Средняя
Пятый	Совершенствование скоростных качеств	Спортивная ходьба 4 км. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Ходьба 1+2+1 км со скоростью выше соревновательной или 2х2 км. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Прогулочная ходьба 3 км Общеразвивающие упражнения 15 минут	Средняя

Таблица 3.54. – Примерная схема подводящего микроцикла УТ-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Бег с чередованием с ходьбой 3 км, 5-6х400 м. Упражнения на гибкость. Спортивные игры 30 мин	Значительная
Второй	Функциональная подготовка	Ходьба в равномерном темпе	Средняя
Третий	Развитие общей выносливости	Ходьба 3х1000 м с соревновательной скоростью, 2 км+1 км. Медленный бег 1 км	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Ходьба в равномерном темпе 3 км. Специальные прыжки, многоскоки. Спортивные игры	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Скоростная подготовка к предстоящим соревнованиям	Разминка в часы предстоящих соревнований с ускорением 5х300 м. Соревнование на 10 км	Средняя

Таблица 3.55. – Примерная схема восстановительного микроцикла УТ-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка с целью совершенствования техники	Разминка, спортивная ходьба 8-10х200 м и медленный бег 1 км	Средняя
Второй	Отдых	-	-
Третий	Функциональная подготовка	Плавание или спортивные игры 50 мин	Средняя
Четвертый	Отдых	Вечером сауна	Малая
Пятый	Развитие общей выносливости	Прогулка в лесу до 3 часов. Общеразвивающие упражнения 15 мин	Малая
Шестой	Общая физическая подготовка	Спортивные игры и упражнения общей физической подготовки 50 мин	Малая

*Утреннее занятия продолжительностью до 60 мин проводится до завтрака и включает: бег в чередовании с ходьбой 4-5 км, специальные упражнения скорохода, упражнения силового характера, на гибкость и расслабление.

**Лыжная подготовка может включаться в каждое занятие специально-подготовительного периода. Желательно участие в соревнованиях по лыжным гонкам (2-3 старта). После лыжной подготовки желательно проводить 30-минутные занятия, направленные на совершенствование техники ходьбы. В бесснежных районах проводится беговая тренировка.

Таблица 3.56. – Контрольные нормативы для УТГ-4-7 года обучения в спортивной ходьбе

Показатели	Юноши				Девушки			
	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег на 30 м с/х (с)	3,3–3,5	3,2–3,4	3,1–3,4	3,0–3,3	4,2–4,4	4,1–4,3	4,0–4,2	3,9–4,1
Бег на 100 м н/с (с)	13,8–14,0	13,2–13,6	12,8–13,4	12,6–13,2	16,0–16,6	15,4–16,0	15,0–15,6	14,8–15,4
Бег на 3 000 м (мин.с)	9.40–10.20	9.00–9.40	–	–	10.40–10.20	10.20–11.00	10.05–10.45	9.50–10.30
Бег на 5 000 м (мин.с)	16.40–17.40	16.00–17.00	15.40–16.40	15.20–16.20	18.30–19.30	16.00–17.00	–	–
Бег на 10 000 м по шоссе (мин.с)	35.00–37.00	34.00–36.00	33.30–35.30	–	–	38.00–40.00	37.00–39.00	36.00–38.00
Бег на 20 000 м по шоссе (ч:мин.с)	–	–	1:07.00–1:11.00	1:06.00–1:10.00	–	–	–	–
Прыжки в длину с/м, см	210–220	215–225	230–240	240–250	170–180	180–190	190–200	200–210
Тройной прыжок с/м, см	640–660	660–670	690–720	710–740	540–570	560–600	580–620	600–640
Пятикратный прыжок с/м, см	1 120–1 200		2 150–2 400	2 300–2 500	1 020–1 100	–	1 800–2 000	1 950–2 200
Подтягивание на перекладине, раз	10–12	10–14	12–14	14–16	–	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	35–40	40–45	45–50	50–55	16–20	18–22	20–25	25–30
Спортивная ходьба (ч:мин.с): 3 км	13.00–13.40	–	–	–	14.10–15.00	–	13.00–13.50	–
5 км	23.00–24.00	–	–	–	25.10–26.00	23.50–24.30	23.20–23.50	22.50–23.20
10 км	49.00–51.00	47.00–49.00	44.30–47.00	43.00–45.00	–	49.30–52.00	48.30–51.00	48.00–50.00
20 км		–	1:35.00–1:37.00	1:30.00–1:34.00	–	–	–	–

3.2. Этап спортивно-педагогического совершенствования

Этап спортивного педагогического совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта). В группах спортивного совершенствования скороходы закрепляют и совершенствуют полученные ранее знания, приобретенные умения и навыки. Тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры должны использовать разнообразные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Целью данного этапа является совершенствование техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований.

Основными задачами групп спортивного педагогического совершенствования (СПС-1, СПС-2, и свыше 2-х лет являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики спортивной ходьбы;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта Республики Беларусь.

Таблица 3.57. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для СПС-1 года обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 3.59. – Примерная схема втягивающего микроцикла для СПС-1 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-12 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-8х400 м (интенсивность – 50% от max). Общая физическая подготовка 15 мин. Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Третий	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Большая
Четвертый	Общая физическая и специальная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая и специальная подготовка 30 мин	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-14 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$ Общая физическая и специальная подготовка 30 мин	Средняя
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Большая

Таблица 3.60. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла для СПС-1 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 12-25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Упражнения на гибкость	Большая
Второй	Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10x400 м (интенсивность – 60% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Третий	Повышение специальной работоспособности	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 15-25 км . $t_1 \text{ км} - 5:00-6:00$. Упражнения на гибкость	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 10 км. Общая физическая и специальная подготовка и спортивные игры 40 мин	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Спортивная ходьба 10-15 км . $t_1 \text{ км} - 5:00-5:30$ Общая физическая и специальная подготовка 20 мин	Средняя
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 30 км . $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:40$. Упражнения на гибкость	Значительная

Таблица 3.61. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла для СПС-1 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 15-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Второй	Развитие скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-12х400 м (интенсивность – 70% от max)	Большая
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба 3 ч или 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:40$. Упражнения на гибкость	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Кросс 6-8 км. Спортивные игры 40 мин	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2х2000 м (интенсивность – 80% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:50$. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость	Большая

Таблица 3.62. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для СПС-1 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Психологическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин.	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8- 10 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 28-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 50 мин. Специальные упражнения 15 мин	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3х2х1 км (интенсивность – 85% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба до 35 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Общая физическая подготовка 20 мин	Большая

Таблица 3.63. – Примерная схема соревновательного микроцикла для СПС-1 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Психологическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8-10 км. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-12х400 м (интенсивность – 85% от max). Общая физическая подготовка 30 мин. Ходьба 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-12 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивные игры 60 мин	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 10 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивные игры 60 мин	Малая
Пятый	Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 4 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1000х2000х1000 м (интенсивность – 95% от max). Спортивная ходьба 2 км. Упражнения на гибкость	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30.	Большая

Таблица 3.64. – Примерная схема подводящего микроцикла для СПС-1 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-8 км. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Второй	Развитие скоростных качеств	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-7х400 м (интенсивность – 90% от max). Спортивная ходьба 2 км	Большая
Третий	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 5-6 км. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость	Малая
Четвертый	Техническая и специальная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$. Медленный бег 1 км	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Подготовка к соревнованиям	Соревнование 5-10 км	Значительная

Таблица 3.65. – Примерная схема восстановительного микроцикла для СПС-1 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Упражнения на восстановление	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивные игры 60 мин.	Малая
Второй	Двигательные задания	Спортивная ходьба 3 км. общая физическая подготовка 30 мин. Спортивные игры 60 мин	Малая
Третий	Психо-эмоциональная разрядка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. t ₁ км – 5:0-5:30. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость.	Малая
Четвертый	Восстановительные мероприятия	Спортивные игры 60 мин. Баня (сауна)	Малая
Пятый	Психо-эмоциональная разрядка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-8 км. t ₁ км -5:30. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин	Малая
Шестой	Общая выносливость	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. t ₁ км -5:00-5:30. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость 20 мин	Средняя

Таблица 3.66. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для СПС-2 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный	Подготов.		Соревновательный	Переходный			
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I	Теоретические занятия													
1	Основы техники и тактики в спортивной ходьбе	4				1			1	1	1			
2	Планирование спортивной тренировки	5	1		1	1		1					1	
3	Общая и специальная физическая подготовка скороходов	4	1				1		1	1				
4	Организация и проведение соревнований	4	1		1	1			1					
5	Морально-волевой облик спортсмена	3		1							1		1	
6	Анализ соревновательной деятельности. Контроль за соревновательной и тренировочной Деятельностью	4		1							1	1	1	
7	Восстановительные мероприятия	4					1	1				1	1	
	Итого:	28	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	
II	Практические занятия													
1	ОФП	410	45	34	23	15	16	44	26	22	19	32	77	
2	СФП	554	41	47	53	55	55	41	54	56	54	47	18	
3	Техническая подготовка	128	11	13	15	15	15	9	13	12	10	8	7	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	60			4	12	8	4	4	8	12	8		
	Итого:	1152	97	94	95	97	94	98	100	98	95	95	95	
II I	Углубленное медицинское обследование	В течение года												
I V	Восстановительные мероприятия													
V	Инструкторская и судейская практика	16		3	3		3				2	2	3	
	Итого:	16												
	Всего часов:	1196	100	99	100	100	99	100	100	100	100	99	100	

[illegible]

Таблица 3.68. – Примерная схема втягивающего микроцикла для СПС-2 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-12 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-8х400 м (интенсивность – 50% от max). Общая физическая подготовка 15 мин. Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Третий	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Большая
Четвертый	Общая физическая и специальная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая и специальная подготовка 30 мин	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-14 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$ Общая физическая и специальная подготовка 30 мин	Средняя
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Большая

Таблица 3.69. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла для СПС-2 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 12-25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Упражнения на гибкость	Большая
Второй	Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10х400 м (интенсивность – 60% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Третий	Повышение специальной работоспособности	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 15-25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-6:00$. Упражнения на гибкость	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 10 км. Общая физическая подготовка и спортивные игры 40 мин	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Спортивная ходьба 10-15 км . $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$ Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 30 км . $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:40$. Упражнения на гибкость	Значительная

Таблица 3.70. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла для СПС-2 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 15-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Второй	Развитие скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-12х400 м (интенсивность – 70% от max)	Большая
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба 3 ч или 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:40$. Упражнения на гибкость	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Кросс 6-8 км. Спортивные игры 40 мин	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2х2000 м (интенсивность – 80% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:50$. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость	Большая

Таблица 3.71. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для СПС-2 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Психологическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин.	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8- 10 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 28-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 50 мин. Специальные упражнения 15 мин	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3х2х1 км (интенсивность – 85% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба до 35 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Общая физическая подготовка 20 мин	Большая

Таблица 3.72. – Примерная схема соревновательного микроцикла для СПС-2 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Психологическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8-10 км. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-12х400 м (интенсивность – 85% от max). Общая физическая подготовка 30 мин. Ходьба 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10-12 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивные игры 60 мин	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 10 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивные игры 60 мин	Малая
Пятый	Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 4 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 1000х2000х1000 м (интенсивность – 95% от max). Спортивная ходьба 2 км. Упражнения на гибкость	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30.	Большая

Таблица 3.73. – Примерная схема подводящего микроцикла для СПС-2 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-8 км. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Второй	Развитие скоростных качеств	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-7х400 м (интенсивность – 90% от max). Спортивная ходьба 2 км	Большая
Третий	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Кросс 5-6 км. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость	Малая
Четвертый	Техническая и специальная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$. Медленный бег 1 км	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Подготовка к соревнованиям	Соревнование 5-10 км	Значительная

Таблица 3.74. – Примерная схема восстановительного микроцикла для СПС-2 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Упражнения на восстановление	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 10 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивные игры 60 мин.	Малая
Второй	Двигательные задания	Спортивная ходьба 3 км. общая физическая подготовка 30 мин. Спортивные игры 60 мин	Малая
Третий	Психо-эмоциональная разрядка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:0-5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость.	Малая
Четвертый	Восстановительные мероприятия	Спортивные игры 60 мин. Баня (сауна)	Малая
Пятый	Психо-эмоциональная разрядка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 6-8 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 20 мин	Малая
Шестой	Общая выносливость	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость 20 мин	Средняя

Таблица 3.75. –Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для СПС-3 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный	Соревновательный		Переходный		
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия													
1	Основы техники и тактики в спортивной ходьбе	5					1			1	1	2		
2	Планирование спортивной тренировки	5	1	1		1			1					1
3	Общая и специальная физическая подготовка скороходов	5		1			1	1		1	1			
4	Организация и проведение занятий	4		1		1				1				1
5	Морально-волевой облик спортсмена	3			1			1						1
6	Анализ соревновательной деятельности. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4			1	1						1	1	
7	Восстановительные мероприятия	4	1					1	1				1	
	Итого:	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II	Практические занятия													
1	ОФП	452	63	49	34	27	19	19	51	30	24	18	32	86
2	СФП	636	38	51	60	60	62	62	48	60	61	60	54	20
3	Техническая подготовка	152	9	11	13	17	17	17	9	13	17	17	12	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
	Итого:	1304	110	111	107	108	110	106	112	107	112	107	108	106
III	Углубленное медицинское обследование	В течение года												
IV	Восстановительные мероприятия													
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
	Итого:	18												
	Всего часов:	1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

Таблица 3.76. – План распределения тренировочных нагрузок годовичного цикла для СПС-3 года обучения

[illegible]

Таблица 3.77. – Примерная схема втягивающего микроцикла для СПС-3 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8-10 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Средняя
Второй	Скоростная и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 5 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8-10х400 м (интенсивность –75% от max). Общая физическая подготовка 15 мин. Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Третий	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 27 км . $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Большая
Четвертый	Общая физическая и специальная подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая и специальная подготовка 60 мин	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 16-18 км . $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$ Общая физическая и специальная подготовка 30 мин	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 25 км . $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$	Большая

Таблица 3.78. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла для СПС-3 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 16-20 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Упражнения на гибкость	Большая
Второй	Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12-15х400 м (интенсивность – 75% от тах). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Третий	Повышение специальной работоспособности	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 30 км . $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Упражнения на гибкость 20 мин	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 12 км. Общая физическая и специальная подготовка и спортивные игры 40 мин	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Спортивная ходьба 15-25 км . $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 30 км . $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Упражнения на гибкость 30 мин	Значительная

Таблица 3.79. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла для СПС-3 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 15 мин. Общая физическая подготовка 30 мин	Средняя
Второй	Развитие скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12-15х400 м (интенсивность – 75% от max)	Большая
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 25-30 км (интенсивность – 75% от max) Спортивная ходьба 3 ч или 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Упражнения на гибкость	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Кросс 10 км. Спортивные игры 40 мин	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3х2000 м (интенсивность – 80% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-6:00$. Специальные упражнения 15 мин. Упражнения на гибкость	Большая

Таблица 3.80. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для СПС-3 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Психологическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин.	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10-12 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 28-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 30 мин.	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 60 мин. Специальные упражнения 20 мин	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 4x2x1 км (интенсивность – 85% от max). Общая физическая подготовка 20 мин. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба до 35 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:30$. Общая физическая подготовка 20 мин	Большая

Таблица 3.81. – Примерная схема соревновательного микроцикла для СПС-3 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Психологическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10-12 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12-15х400 м (интенсивность – 85% от max). Общая физическая подготовка 30 мин. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 16-18 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин. Упражнения на гибкость	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 1 ч. Специальные упражнения 20 мин. Упражнения на гибкость 20 мин	Малая
Пятый	Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 4х3х2 км (интенсивность – 85% от max). Спортивная ходьба 2 км. Упражнения на гибкость	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 30 мин.	Большая

Таблица 3.82. – Примерная схема подводящего микроцикла для СПС-3 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 1 ч. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Второй	Развитие скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 15 мин. Спортивная ходьба 8-10х400 м (интенсивность – 95% от max). Спортивная ходьба 2 км	Большая
Третий	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 4- 5 км, $t_{1 \text{ км}}$ – 4:30	Малая
Четвертый	Техническая и специальная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 50 мин. Специальные упражнения 20 мин. Упражнения на гибкость 20 мин	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Подготовка к соревнованиям	Соревнование 20 км	Значительная

Таблица 3.83. – Примерная схема восстановительного микроцикла для СПС-3 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Упражнения на восстановление	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивные игры 60 мин.	Малая
Второй	Психо-эмоциональная разрядка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 8-10х200 м (интенсивность – 50 % от max)	Малая
Третий	Психо-эмоциональная разрядка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивные игры 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин .	Малая
Четвертый	Восстановительные мероприятия	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:30$. Упражнения на гибкость. Баня (сауна)	Малая
Пятый	Психо-эмоциональная разрядка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 16-18 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-6:00$. Специальные упражнения 20 мин. Упражнения на гибкость 20 мин. Спортивные игры 1 ч. Общая физическая подготовка 20 мин	Малая
Шестой	Общая выносливость	Спортивные игры 60 мин. Общая физическая подготовка 20 мин. Упражнения на гибкость и координацию 20 мин.	Малая

*В утренние специализированное занятие входят: кроссовый бег до 5 км или спортивная ходьба 8 км, специальные упражнения скорохода (8-10 упр.) и общеразвивающие упражнения. Продолжительность занятия – 1 час.

Таблица 3.84. –Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для СПС-4 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I	Теоретические занятия													
1	Основы техники и тактики в спортивной ходьбе	5				1			1	1	2			
2	Планирование спортивной тренировки	5	1	1		1			1				1	
3	Общая и специальная физическая подготовка скороходов	5		1		1	1		1	1				
4	Организация и проведение занятий	4		1		1			1				1	
5	Морально-волевой облик спортсмена	3			1		1						1	
6	Анализ соревновательной деятельности. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4			1	1					1	1		
7	Восстановительные мероприятия	4	1				1	1				1		
	Итого:	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II	Практические занятия													
1	ОФП	452	63	49	34	27	19	19	51	30	24	18	32	86
2	СФП	636	38	51	60	60	62	62	48	60	61	60	54	20
3	Техническая подготовка	152	9	11	13	17	17	17	9	13	17	17	12	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
	Итого:	1304	110	111	107	108	110	106	112	107	112	107	108	106
III	Углубленное медицинское обследование	В течение года												
IV	Восстановительные мероприятия													
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
	Итого:	18												
	Всего часов:	1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

[illegible]

Таблица 3.86. – Примерная схема втягивающего микроцикла для СПС-4 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 12х200 м или 8х400 м. Медленный бег 1 км	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба на шоссе 8-12 км. t _{1 км} – 6:00-6:30. Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Третий	Функциональная подготовка	Прогулочная ходьба в лесу до 2,5 ч Общеразвивающие упражнения 15 мин. Специальные упражнения 30 мин.	Средняя
Четвертый	Общая физическая и специальная подготовка	Общая физическая подготовка и спортивные игры 50 мин. Баня (сауна)	Средняя
Пятый	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 14-16 км. t _{1 км} – 6:00-6:30.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Спортивная ходьба 2,5 ч. Плавание 50 мин.	Средняя

Таблица 3.87. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла для СПС-4 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Развитие скоростных качеств	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 10х400 м. Спортивная ходьба 2 км.	Большая
Второй	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:20$. Медленный бег 1 км	Средняя
Третий	Повышение специальной работоспособности	Прогулка в лесу 3,5 ч. или ходьба на лыжах.	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, спортивные игры или упражнения с набивными мячами, скакалкой, прыжки – 50 мин.	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Спортивная ходьба на шоссе 25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:50-6:00$. Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Прогулка в лесу. или ходьба на лыжах 3 ч.	Средняя

Таблица 3.88. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла для СПС-4 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростая работа	Спортивная ходьба 10-15х400 м. $t_{1 \text{ км}}$ – 4:30-4:10.	Большая
Второй	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км.	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба 25-30 км (интенсивность – 75% от max). Спортивная ходьба 3 ч или 20 км. $t_{1 \text{ км}}$ – 6:00-6:30. Упражнения на гибкость	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивные игры 1,5 ч. или кросс 10-12 км. Общая физическая подготовка (скакалка, мячи, гимнастические снаряды, прыжки – 50 мин.)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивная ходьба на длинных отрезках 2000, 3000, 5000 м. Медленный бег 1 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и силовой выносливости	Спортивная ходьба 35 км на шоссе. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:50-6:00.	Большая

Таблица 3.89. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для СПС-4 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники и скорости ходьбы	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 15х400 м или 8-10х500 м. Спортивная ходьба 2 км.	Значительная
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе до 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30-5:00$. Медленный бег 1 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Прогулка до 3 ч. или спортивная ходьба 15-25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-6:00$. Медленный бег 1 км	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивные игры 1,5 ч. Кросс до 10-12 км. Общая физическая подготовка 40 мин. Баня (сауна)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на длинных отрезках 4х2000 м, 3х3000 м. Медленный бег 1 км	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка	Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-6:00$.	Большая

Таблица 3.90. – Примерная схема соревновательного микроцикла для СПС-4 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 15х400 м или 8-10х500 м. Спортивная ходьба 2 км.	Средняя
Второй	Развитие специальной и скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 15-18 км. t _{1 км} – 4:10-4:30. Медленный бег 1 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. t _{1 км} – 6:00-6:30.	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 1 ч. Баня (сауна)	Средняя
Пятый	Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на длинных отрезках 4х2000 м, 3х3000 м или темповая ходьба на 18-20 км. Медленный бег 1 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 20-30 км. t _{1 км} – 6:00-6:30.	Большая

Таблица 3.91. – Примерная схема подводящего микроцикла для групп СПС-4 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая и скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12-15х400 м. $t_{1 \text{ км}} - 4:10-4:30$.	Значительная
Второй	Развитие выносливости	Кросс в лесу 60 мин. общеразвивающие упражнения 20 мин.	Средняя
Третий	Функциональная и скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 5-15 км с соревновательной скоростью. $t_{1 \text{ км}} - 4:10-4:30$	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 30 км.	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Подготовка к соревнованиям	Разминка в часы, предшествующие соревнованию. Спортивная ходьба 3х400 м или 4х300 м или 5х200 м. Медленный бег. Соревнования 20 км	Значительная

Таблица 3.92. – Примерная схема восстановительного микроцикла для групп СПС-4 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники	Специальная физическая подготовка, спортивная ходьба 6-8х400 м. Медленный бег 1 км	Малая
Второй	Отдых	-	-
Третий	Общая физическая подготовка	Спортивные игры 1 ч. и упражнения общей физической подготовки 50 мин.	Средняя
Четвертый	Отдых	-	-
	Восстановительные процедуры	Вечером баня (сауна)	-
Пятый	Психо-эмоциональная разрядка	Прогулка 2,5 ч. или кросс 1 ч. Общеразвивающие упражнения 20 мин.	Малая
Шестой	Общая выносливость	Спортивные игры 1,5 ч. Общая физическая подготовка 30 мин.	Малая

*В утренние специализированное занятие входят: кроссовый бег до 5-6 км, ходьба до 10 км, а также специальные общеразвивающие упражнения (8-10 упражнений) и упражнения скороходов (8-10 упражнений). Продолжительность занятий – 1 час.

**Разминка – спортивная ходьба 4-5 км, общеразвивающие упражнения 20 мин.

Таблица 3.93 –Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп СПС-5 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный	Подготовительный	Соревновательный				Переходный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия													
1	Основы техники и тактики в спортивной ходьбе	5					1			1	1	2		
2	Планирование спортивной тренировки	5	1	1		1			1					1
3	Общая и специальная физическая подготовка скороходов	5		1			1	1		1	1			
4	Организация и проведение занятий	4		1		1				1				1
5	Морально-волевой облик спортсмена	3			1			1						1
6	Анализ соревновательной деятельности. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4			1	1						1	1	
7	Восстановительные мероприятия	4	1					1	1				1	
	Итого:	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II	Практические занятия													
1	ОФП	452	63	49	34	27	19	19	51	30	24	18	32	86
2	СФП	636	38	51	60	60	62	62	48	60	61	60	54	20
3	Техническая подготовка	152	9	11	13	17	17	17	9	13	17	17	12	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
	Итого:	1304	110	111	107	108	110	106	112	107	112	107	108	106
III	Углубленное медицинское обследование	В течение года												
IV	Восстановительные мероприятия													
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
	Итого:	18												
	Всего часов:	1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

Таблица 3.94. – План распределения тренировочных нагрузок годовичного цикла для СПС-5 года обучения

[illegible]

Таблица 3.95. – Примерная схема втягивающего микроцикла для групп СПС-5 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 12х200 м или 8х400 м. Медленный бег 1 км	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба на шоссе 8-12 км. t _{1 км} – 6:00-6:30. Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Третий	Функциональная подготовка	Прогулочная ходьба в лесу до 2,5 ч Общеразвивающие упражнения 15 мин. Специальные упражнения 30 мин.	Средняя
Четвертый	Общая физическая и специальная подготовка	Общая физическая подготовка и спортивные игры 50 мин. Баня (сауна)	Средняя
Пятый	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 14-16 км. t _{1 км} – 6:00-6:30.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Спортивная ходьба 2,5 ч. Плавание 50 мин.	Средняя

Таблица 3.96. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла для СПС-5 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Развитие скоростных качеств	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 10х400 м. Спортивная ходьба 2 км.	Большая
Второй	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:20$. Медленный бег 1 км	Средняя
Третий	Повышение специальной работоспособности	Прогудка в лесу 3,5 ч. или ходьба на лыжах.	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка, спортивные игры или упражнения с набивными мячами, скакалкой, прыжки – 50 мин.	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости	Спортивная ходьба на шоссе 25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:50-6:00$. Общая физическая подготовка 20 мин	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Прогудка в лесу. или ходьба на лыжах 3 ч.	Средняя

Таблица 3.97. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла для СПС-5 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростая работа	Спортивная ходьба 10-15х400 м. $t_{1 \text{ км}}$ – 4:30-4:10.	Большая
Второй	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км.	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба 25-30 км (интенсивность – 75% от max). Спортивная ходьба 3 ч или 20 км. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30. Упражнения на гибкость	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивные игры 1,5 ч. или кросс 10-12 км. Общая физическая подготовка (скакалка, мячи, гимнастические снаряды, прыжки – 50 мин.)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивная ходьба на длинных отрезках 2000, 3000, 5000 м. Медленный бег 1 км	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка	Спортивная ходьба 35 км на шоссе. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:50-6:00.	Большая

Таблица 3.98. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для СПС-5 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники и скорости ходьбы	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 15х400 м или 8-10х500 м. Спортивная ходьба 2 км.	Значительная
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе до 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30-5:00$. Медленный бег 1 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Прогулка до 3 ч. или спортивная ходьба 15-25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-6:00$. Медленный бег 1 км	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивные игры 1,5 ч. Кросс до 10-12 км. Общая физическая подготовка 40 мин. Баня (сауна)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на длинных отрезках 4х2000 м, 3х3000 м. Медленный бег 1 км	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка	Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:30$.	Большая

Таблица 3.99. – Примерная схема соревновательного микроцикла для СПС-5 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках. Спортивная ходьба 2 км.	Средняя
Второй	Развитие специальной и скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 15-18 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:10-4:30$. Медленный бег 1 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-5:40$.	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 1 ч. Баня (сауна)	Средняя
Пятый	Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на длинных отрезках 4x2000 м, 3x3000 м или темповая ходьба на 18-20 км. Медленный бег 1 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 20-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-5:40$.	Большая

Таблица 3.100. – Примерная схема подводящего микроцикла для СПС-5 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая и скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12-15х400 м. $t_{1 \text{ км}} - 4:10-4:30$.	Значительная
Второй	Развитие выносливости	Кросс в лесу 60 мин. общеразвивающие упражнения 20 мин.	Средняя
Третий	Функциональная и скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 5-15 км с соревновательной скоростью. $t_{1 \text{ км}} - 4:10-4:30$	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 30 км.	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Подготовка к соревнованиям	Разминка в часы, предшествующие соревнованию. Спортивная ходьба 3х400 м или 4х300 м или 5х200 м. Медленный бег. Соревнования 20 км	Значительная

Таблица 3.101. – Примерная схема восстановительного микроцикла для СПС-5 года обучения

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники	Специальная физическая подготовка, спортивная ходьба 6-8х400 м. Медленный бег 1 км	Малая
Второй	Отдых	-	-
Третий	Общая физическая подготовка	Спортивные игры 1 ч. и упражнения общей физической подготовки 50 мин.	Средняя
Четвертый	Отдых	-	-
	Восстановительные процедуры	Вечером баня (сауна)	-
Пятый	Психо-эмоциональная разрядка	Прогулка 2,5 ч. или кросс 1 ч. Общеразвивающие упражнения 20 мин.	Малая
Шестой	Общая выносливость	Спортивные игры 1,5 ч. Общая физическая подготовка 30 мин.	Малая

*В утреннее специализированное занятие входят: кроссовый бег до 6-8 км, ходьба до 10 км, а также специальные общеразвивающие упражнения (8-10 упражнений) и упражнения скороходов (8-10 упражнений). Продолжительность занятий – 1 час.

**Разминка – спортивная ходьба 4-5 км, общеразвивающие упражнения 20 мин.

Таблица 3.102. – Контрольные нормативы на этапе СПС в спортивной ходьбе

Показатели	Мужчины			Женщины		
	19 лет	20 лет	21 год и старше	19 лет	20 лет	21 года и старше
Бег на 30 м с/х (с)	3,0–3,2	2,9–3,2	2,8–3,1	3,8–4,1	3,8–4,0	3,8–3,9
Бег на 100 м н/с (с)	11,8–12,0	11,8–12,0	11,7–11,8	13,8–14,0	13,6–13,8	13,5–13,7
Бег на 3 000 м (мин.с)	–	–	–	9.35–10.15	9.20–9.40	9.20–9.10
Бег на 5 000 м (мин.с)	16.00–16.30	15.00–16.00	15.30–16.00	–	–	–
Бег на 10 000 м по шоссе (мин.с)	–	–	–	35.00–37.00	34.00–36.00	34.00–33.30
Бег на 20 000 м по шоссе (ч:мин.с)	1:05.00– 1:09.00	1:04.00– 1:08.00	1:06.00– 1:05.00	–	1:10.00– 1:14.00	–
Прыжки в длину с/м, см	250–260	250–270	265–270	210–220	210–225	230–235
Тройной прыжок с/м, см	730–770	760–800	810–820	620–680	640–680	650–690
Десятикратный прыжок с/м, см	2400–2700	2600–2900	2800–2900	2050–2300	2200–2450	2500–2530
Подтягивание на перекладине, раз	15–18	15–20	20–25	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	55–60	60–65	65–70	35–40	35–40	40–45
Спортивная ходьба (мин.с): 5 км	–	20.50–20.40	20.30–20.20	22.10–22.20	22.00–21.50	21.40–21.30
10 км	41.30–43.00	41.00–41.00	41.00–40.30	47.00–49.00	45.30–47.30	45.00–44.00
20 км	1:25.00–1:29.00	1:21.00–1:23.00	1:21.00–1:21.50	1:39.00–1:42.00	1:38.00–1:37.00	1:37.00–1:36.00
30 км	–	2:11.00–2:14.00	2:10.00–2:8.00	–	–	–

3.3. Этап высшего спортивного мастерства

На этап достижения **высшего спортивного мастерства** приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки — достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных возможностей, освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами этапа высшего спортивного мастерства являются следующие:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технического и тактического мастерства;
- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение функций инструктора-общественника, судейство соревнований.

Таблица 3.103. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для ВСМ

[illegible]

Таблица 3.104. – План распределения тренировочных нагрузок годичного цикла для ВСМ

[illegible]

Таблица 3.105. – Примерная схема втягивающего микроцикла для ВСМ

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10-12 км. $t_{1 \text{ км}}$ — 5.00-5.30. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Спортивная ходьба 4x200 м (интенсивность – 50 % от тах). Спортивная ходьба 2 км. Упражнения на гибкость.	Средняя
Третий	Повышение специальной работоспособности	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 35 км. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 30 мин.	Большая
Четвертый	Общая физическая и специальная подготовка	Общая физическая подготовка и спортивные игры 50 мин.	Средняя
Пятый	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12-14 км. $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Шестой	Психологическая адаптация и совершенствование волевых усилий для выполнения длительной интенсивной работы	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 25 км. . $t_{1 \text{ км}}$ – 5:00-5:30. Специальные упражнения 20 мин.	Значительная

Таблица 3.106. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла для ВСМ

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Развитие скоростных качеств	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 40 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:30$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Большая
Второй	Функциональная и скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10x400 м (интенсивность – 60% от max). Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Третий	Повышение специальной работоспособности	Прогудка в лесу 3,5 ч. или ходьба на лыжах.	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивные игры 60 мин. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 50 мин.	Средняя
Пятый	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 25 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:10$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 1 ч. Специальные упражнения 20 мин. Упражнения на гибкость	Средняя

Таблица 3.107. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла для ВСМ

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 15-40 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Большая
Второй	Техническая и скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10х400 м (интенсивность – 75% от max). Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 25-50 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:40$. Специальные упражнения 20 мин. Упражнения на гибкость	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 10-12 км. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2, 3, 5 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$. Медленный бег	Большая
Шестой	Повышение специальной работоспособности	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба до 50 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-5:40$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Значительная

Таблица 3.108. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для ВСМ

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая и специальная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 18 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин.	Значительная
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 12-15 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 50 мин. Специальные упражнения 20 мин.	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3x2x1 км (интенсивность – 85% от max). Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-5:20$. Общая физическая подготовка 20 мин.	Большая

Таблица 3.109. – Примерная схема соревновательного микроцикла для ВСМ

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10-18 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-5:20$.	Средняя
Второй	Повышение аэробных возможностей	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 8-10 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$. Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Кросс 50 мин. Специальные упражнения 20 мин.	Средняя
Пятый	Достижение максимальных показателей скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 5x3x2 км (интенсивность – 90% от max). Спортивная ходьба 2 км	Значительная
Шестой	Совершенствование вариативности техники в условиях высоко интенсивной тренировочной работы	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:00-5:30$. Общая физическая подготовка 20 мин.	Большая

Таблица 3.110. – Примерная схема подводящего микроцикла для ВСМ

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 1 км. Специальные упражнения 20 мин. $t_{1 \text{ км}} - 6:00$. Спортивная ходьба 15 км. Общая физическая подготовка 20 мин.	Значительная
Второй	Повышение аэробных возможностей	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00$. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Третий	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Четвертый	Развитие быстроты	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30$. Медленный бег 1 км	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Подготовка к соревнованиям	Разминка за 24 часа до старта – 30 мин. Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 2 км. Специальные упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 3х300 м с соревновательной скоростью.	Соревнования

Таблица 3.111. – Примерная схема восстановительного микроцикла для ВСМ

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 6-8 км. Специальные упражнения скорохода 8х6-8	Малая
Второй	Отдых	-	-
Третий	Общая физическая подготовка	Кросс 8-12 км. Спортивные игры 1 ч. Плавание 45 мин.	Средняя
Четвертый	Отдых	-	-
	Восстановительные процедуры	Вечером баня (сауна)	-
Пятый	Психо-эмоциональная разрядка	Прогулка 2 ч.	Малая
Шестой	Общая выносливость	Спортивные или подвижные игры 1,5 ч. Плавание 45 мин.	Средняя

*В утренние специализированное занятие входят: кроссовый бег до 6-8 км, ходьба до 10 км, а также специальные общеразвивающие упражнения (8-10 упражнений) и упражнения скороходов (8-10 упражнений). Продолжительность занятий – 1 час.

**Разминка – спортивная ходьба 4-5 км, общеразвивающие упражнения 20 мин.

Таблица 3.112. – Контрольные нормативы на этапе ВСМ в спортивной ходьбе

Показатели	Мужчины			Женщины		
	22 года	23 года	24 года	22 года	23 года	24 года
Бег на 30 м с/х (с)	2,9–3,2	2,8–3,1	2,7–2,8	3,8–4,0	3,7–3,8	3,7–3,8
Бег на 100 м н/с (с)	11,8–11,9	11,7–11,8	11,6–11,7	13,6–13,8	13,0–13,2	12,8–12,9
Бег на 3 000 м (мин.с)	–	–	–	9.15–9.25	9.05–9.10	9,00–9,05
Бег на 5 000 м (мин.с)	14.00–14.20	14.20–14.30	14.10–14.15	–	–	–
Бег на 10 000 м по шоссе (мин.с)	–	–	–	34.00–36.00	33.00–33.30	30.00–32.00
Бег на 20 000 м по шоссе (ч:мин.с)	1:02.00–1:04.00	1:01.00–1:01.30	1:00.00–59.40	1:08.00–1:07.00	1:06.00–1:06.30	1:05.00–1:04.00
Прыжки в длину с/м, см	250–255	270–275	275–280	215–220	235–240	245–250
Тройной прыжок с/м, см	780–790	800–810	815–820	685–690	670–690	700–710
Десятикратный прыжок с/м, см	2600–2900	2800–2850	2900–2950	2170–2180	2500–2530	2550–2600
Подтягивание на перекладине, раз	15–20	20–25	25–30	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	65–68	65–70	70–75	35–40	45–50	52–55
Спортивная ходьба (ч:мин.с):						
5 км	20.25–20.40	20.15–20.20	20.10–20.15	21.40–21.35	21.25–21.30	21.10–21.20
10 км	40.30–41.00	40.10–40.05	40.00–40.10	45.00–46.00	44.00–44.30	43.00–43.30
20 км	1:23.00–1:24.00	1:22.00–1:22.10	1:21.45–1:22.00	1:36.00–1:37.00	1:35.00–1:36.00	1:34.00–1:34.30
30 км	–	2:11.00–2:12.00	2:10.00–2:11.00	–	–	–

Таблица 3.113. – Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для ВСМ (НК)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный		Подготовит.	Соревновательный					Переходный
			Месяцы											
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
I	Теоретические занятия													
1	Планирование спортивной тренировки	6	1		1		1	1			1		1	
2	Специальная физическая подготовка	4		1		1				1			1	
3	Организация и проведение соревнований	4		1			1		1	1				
4	Психологическая и тактическая подготовка	4				1	1				1	1		
5	Предупреждение травм и оказание первой помощи	4			1			1			1			1
6	Анализ соревновательной деятельности.	4				1	1				1	1		
7	Восстановительные мероприятия	2							1					1
8	Методика тренировки скороходов	4	1		1				1			1		
9	Допинг. Допинг-контроль. Борьба с применением запрещенных средств	4	1					1		1				1
	Итого часов:	36	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3
II	Практические занятия													
1	ОФП	558	54	44	31	28	27	61	41	23	25	40	112	72
2	СФП	730	65	68	70	71	67	58	62	69	64	67	20	49
3	Техническая подготовка	240	18	22	26	26	26	18	22	26	26	16		14
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	72			6	12	12		6	12	12	12		
	Итого часов:	1600	137	134	133	137	132	137	131	130	127	135	132	135
III	Углубленное медицинское обследование	В течение года												
IV	Восстановительные мероприятия													
V	Инструкторская и судейская практика	28		4	4		4		4	4	4		4	
	Итого часов:	28												
	Всего часов:	1664	140	140	140	140	140	140	138	137	135	138	138	138

Таблица 3.114. – План распределения тренировочных нагрузок годичного цикла для ВСМ (НК)

[illegible]

Таблица 3.115. – Примерная схема втягивающего микроцикла для ВСМ (НК)

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Подведение организма к выполнению по объему оптимальных по интенсивности тренировочных нагрузок. Совершенствование техники	Общая физическая подготовка. Спортивная ходьба 12х200 м или 10х400 м. Медленный бег	Значительная
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Спортивная ходьба на шоссе 12-15 км. $t_{1 \text{ км}} - 7:00-6:30$. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Третий	Психологическая подготовка и укрепление волевых усилий для выполнения длительной работы	Обычная прогулка 3 ч. Общая физическая и специальная подготовка 30 мин.	Большая
Четвертый	Общая физическая и специальная подготовка	Общая физическая подготовка и плавание, спортивные игры – 50 мин. Баня (сауна)	Средняя
Пятый	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба на шоссе 20-25 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00-6:30$. Общая физическая подготовка 20 мин.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Спортивная ходьба 3 ч. Спортивные игры 50 мин.	Значительная

Таблица 3.116. – Примерная схема общеподготовительного микроцикла для ВСМ (НК)

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на коротких отрезках 15х400 м. $t_{1 \text{ км}} - 1:50$. Спортивная ходьба 2 км.	Большая
Второй	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 30-40 км. $t_{1 \text{ км}} - 6:00$. Медленный бег 1 км	Средняя
Третий	Повышение общей и специальной выносливости	Прогулка до 4 ч. или ходьба на лыжах.	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивные игры, плавание, упражнения с набивными мячами, прыжки	Средняя
Пятый	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе 25 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:50-6:00$.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Прогулка в лесу или ходьба на лыжах 4 ч.	Средняя

Таблица 3.117. – Примерная схема базового (специально-подготовительного) микроцикла для ВСМ (НК)

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей и специальной выносливости. Скоростная подготовка	Спортивная ходьба 5 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30$. Спортивная ходьба 16x500 м $t_{1 \text{ км}} - 2:00-2:10$.	Большая
Второй	Повышение специальной работоспособности за счет увеличения более интенсивных нагрузок	Спортивная ходьба по грунту 18 км.	Значительная
Третий	Психологическая подготовка и укрепление волевых усилий для выполнения длительной интенсивной работы	Прогулка в горы 3,5 ч.	Средняя
Четвертый	Совершенствование технического мастерства	Спортивная ходьба 15 км - 50 мин. Бег 2 км	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивная ходьба 12 км. Общая физическая подготовка 30 мин. Плавание 20 мин.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Бег 7 км. Общая физическая подготовка 30 мин. Плавание 20 мин.	Значительная

Таблица 3.118. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для ВСМ (НК)

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная техническая и скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 4 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:10$. Спортивная ходьба 8х800 м, 3 км.	Значительная
Второй	Развитие специальной выносливости. Скоростная подготовка	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба на шоссе до 20 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:30-5:20$. Медленный бег 2 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Прогулка 3 ч. или спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-6:00$. Медленный бег 2 км	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка	Спортивные игры 1,5 ч или кросс 12-15 км. Общая физическая подготовка 40 мин. Вечером баня (сауна)	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Спортивная ходьба на длинные отрезки 4х2000 м, 5х3000 м. Медленный бег 1 км	Значительная
Шестой	Совершенствование тактического мастерства с помощью изучения различных схем и вариантов, соответствующим соревновательным условиям	Спортивная ходьба на шоссе до 40 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-6:00$	Большая

Таблица 3.119. – Примерная схема соревновательного микроцикла для ВСМ (НК)

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники ходьбы. Интервальная тренировка	Спортивная ходьба на коротких отрезках 15х400 м. Спортивная ходьба 2 км	Средняя
Второй	Повышение аэробных возможностей	Спортивная ходьба на шоссе со скоростью близкой к соревновательной 20-25 км. $t_{1 \text{ км}} - 4:25$. Медленный бег 1 км	Значительная
Третий	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба на шоссе 25-30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-5:40$ или прогулка в лесу до 4 ч.	Большая
Четвертый	Восстановительные мероприятия	Вечером баня (сауна)	-
Пятый	Скоростная подготовка	Спортивная ходьба на длинные отрезки 5х2000 м, 5х3000 м или темповая ходьба на 25 км. Медленный бег 2 км	Значительная
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивная ходьба на шоссе 30 км. $t_{1 \text{ км}} - 5:30-5:40$ или прогулка в лесу до 4 ч. Общеразвивающие упражнения 30 мин.	Большая

Таблица 3.120. – Примерная схема подводящего микроцикла для ВСМ (НК)

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая, скоростная и функциональная подготовка	Спортивная ходьба 15х400 м. $t_{1 \text{ км}} - 4:20-4:25$.	Значительная
Второй	Повышение аэробных возможностей	Кросс в лесу 60 мин. или ходьба с невысокой скоростью до 1 ч. Общеразвивающие упражнения 30 мин.	Средняя
Третий	Совершенствование технического мастерства с помощью изучения различных схем и вариантов, приближенных к соревновательным	Спортивная ходьба 25 км с соревновательной скоростью. $t_{1 \text{ км}} - 5:30$	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка	Кросс 1 ч. Общеразвивающие упражнения 20 мин.	Средняя
Пятый	Отдых	-	-
Шестой	Подготовка к соревнованиям	Разминка в часы, предшествующие соревнованию – 5х400 м или 4х300 м или 5х200 м сильно. Медленный бег 1 км	Соревнования на 35 км

Таблица 3.121. – Примерная схема восстановительного микроцикла для ВСМ (НК)

Дни Микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники	Общеразвивающие упражнения 20 мин. Спортивная ходьба 10х400 м. Медленный бег 2 км	Малая
Второй	Отдых	-	-
Третий	Общая физическая подготовка	Плавание или спортивные игры 1 ч. Общая физическая подготовка 50 мин.	Средняя
Четвертый	Отдых	-	-
	Восстановительные процедуры	Вечером баня (сауна)	-
Пятый	Психо-эмоциональная разрядка	Прогулка до 3 ч. или кросс до 1 ч Общеразвивающие упражнения 20 мин.	Малая
Шестой	Общая выносливость	Спортивные игры 1,5 ч. Общая физическая подготовка 30 мин.	Средняя

*Примечание:

Упражнения ОФП (кроме бега) и специальные координационные упражнения скороходов могут выполняться в следующих зонах: «восстановительной» и «развивающей» - с усилиями умеренной мощности; в «экстенсивной» - с усилиями умеренной, большой и субмаксимальной мощности; в «интенсивной» - с усилиями субмаксимальной мощности; в «максимальной» - с усилиями максимальной мощности.

Таблица 3.122. – Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок для ВСМ (НК)

Показатели	Мужчины			Женщины		
	23 года	24 года	25 лет и старше	23 года	24 года	25 лет и старше
Общий объем специальных средств, км	5 100–5 200	5 200–5 250	5 300–5 350	4 200–4 300	4 300–4 350	4 600–4 700
Объем средств относительной интенсивности, км	3 700–4 200	3 700–4 200	3 700–4 200	2 000–2 200	2 000–2 200	2 000–2 200
Спортивная ходьба (1 км за 4.10 и быстрее), км	700–800	700–800	700–800	250–300	250–300	250–300
Количество тренировочных занятий	570–580	570–580	570–580	500–550	500–550	500–550
Количество часов	1 100–1 150	1 100–1 150	1 100–1 150	900–950	900–950	900–950
Количество часов ОФП	230–270	230–270	230–270	200–230	200–230	200–230
Количество соревнований	8–10	8–10	8–10	8–10	8–10	8–10

Система периодизации годичного цикла включает определение длительности периодов и этапов подготовки, целевые задачи и их преемственность по этапам, динамику роста тренированности через волнообразные изменение состояния и динамику спортивных результатов в годичном цикле для достижения пика спортивной формы к главным соревнованиям сезона.

Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле направлена на достижение пика спортивной формы к наиболее важным соревнованиям сезона.

Годовой цикл тренировки складывается из двух макроциклов – осенне-зимнего и весенне-летнего, каждый из которых в свою очередь состоит из подготовительного и соревновательного периодов.

I. Осенне-зимний микроцикл, продолжительностью 20-24 недели, состоит из:

— подготовительного периода – 16-18 недель, который в свою очередь делится

на два этапа: общеподготовительный (10 – 12 недель) и специально-подготовительный (4- 6 недель);

— соревновательного периода – 4-6 недель.

Задачи подготовительного периода:

1. Подведение организма спортсмена к выполнению больших по объему и оптимальных по интенсивности тренировочных нагрузок.
2. Повышение аэробной производительности организма.
3. Развитие аэробно-анаэробных возможностей.
4. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
5. Психологическая адаптация и совершенствование волевых усилий для выполнения длительной интенсивной работы.

Задачи соревновательного периода:

1. Контроль за ходом подготовки в серии зимних соревнований.
2. Интенсификация тренировочного процесса с сохранением уровня общей выносливости и других физических качеств.
3. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
4. Совершенствование тактического мастерства.

II. Весенне-летний макроцикл, продолжительностью 28-32 недели, и состоит из:

— подготовительного периода – 14-16 недель, который в свою очередь делится на два этапа: общеподготовительный (10-12) и специально-подготовительный (4-6 недель);

- соревновательного периода – 12-14 недель, состоящего из предсоревновательного (2-4) и этапа основных соревнований (10 недель);
- переходного периода – 4-6 недель.

Задачи подготовительного периода:

1. Повышение специальной работоспособности за счет увеличения более интенсивных нагрузок.
2. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
3. Психологическая подготовка и укрепление волевых усилий для выполнения длительной интенсивной работы.
4. Совершенствование технического мастерства с помощью изучения различных схем и вариантов, приближенных к соревновательным.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение максимальных показателей специальной выносливости и развитие скоростных возможностей спортсмена.
2. Совершенствование вариативности техники в условиях высокоинтенсивной тренировочной работы и соревнований.
3. Повышение уровня психологической подготовленности и теоретических знаний.
4. Совершенствование тактического мастерства с помощью изучения различных схем и вариантов, соответствующих соревновательным условиям.

Задачи переходного периода:

1. Поддержание функциональных возможностей организма и уровня развития физических качеств на достаточно высоком уровне, активизация восстановительных процессов.
2. Совершенствование координационных способностей в играх, кроссах, прогулках по пересеченной местности,
3. Снятие остаточного явления психической напряженности после соревновательного сезона, активизация с помощью средств психорегуляции восстановительных процессов в организме.
4. Подведение итогов соревновательной деятельности в сезоне.

Система подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе, заключается в обеспечении взаимодействия таких видов подготовки, как физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Таблица 3.123. – Интенсивность тренировочных средств в годовом цикле

Тренировочные средства	Зоны, месяцы					
	1-я XI-XII	2-я I	3-я II	4-я III	5-я IV	6-я V-IX
Для специализирующихся в ходьбе на 20 км						
Тренировочные отрезки :400 м, с	145-150	140-145	135-140	130-135	125-130	До максимума
1000 м, с	510-530	450-510	435-450	415-430	400-415	350-415
Темповая ходьба 6х1000 м, с	550-600	520-550	455-520	425-450	400-425	340-410
Для специализирующихся в ходьбе на 35 км						
Темповая ходьба 10 км, мин	59-63	55-59	51-55	48-50	45-48	43-47

Современная тренировка высококвалифицированных скороходов характеризуется большим разнообразием тренировочных средств. Причем наряду с большими объемами специфических нагрузок, приближенных к соревновательным режимам, спортсмены в настоящее время выполняют определенное количество неспецифических упражнений.

Так как целью тренировки квалифицированных спортсменов является создание предпосылок для достижения высокого спортивного результата и реализации подготовленности в процессе соревновательной деятельности, в тренировочном процессе используются:

развивающие нагрузки, моделирующие и превышающие воздействие соревнований;

нагрузки, поддерживающие работоспособность той или иной функциональной системы;

нагрузки, способствующие интенсивному восстановлению после напряженной соревновательной и тренировочной деятельности.

Такой методический подход к классификации нагрузок позволяет разделить их на зоны или режимы, выделенные по принципу интенсивности, объема и физиологической направленности упражнений. Этот период в настоящее время используется во многих циклических видах спорта: бег, плавание, гребля, коньки.

Первая зона – аэробно-восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 140–145 ударов в минуту, лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров

(50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат – 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Условной границей аэробной «восстановительной» зоны следует считать у высококвалифицированных скороходов-мужчин 2,8 м/с (6.00 мин/км), скороходов-женщин – 2,5 м/с (6.30 мин/км).

Вторая зона – аэробная «развивающая». Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–160 ударов в минуту. Лактат в крови достигает 4 ммоль/л, потребление кислорода – 60–90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей мере жиров. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости.

На этих скоростях активизируются механизмы жирового обеспечения, более емкого, чем углеводное, и укрепляется опорно-двигательный аппарат. Все это вместе взятое является той функциональной базой, которая обеспечивает достижение высокого результата в спортивной ходьбе. Соревновательная скорость в ходьбе на 50 км находится у верхней границы этой зоны. С повышением тренированности данная зона значительно расширяется после того, как повышается скорость АНП.

За верхнюю границу этой зоны следует принимать скорость ходьбы у скороходов-мужчин 3,6 м/с (4.30 мин/км), скороходов-женщин – 3,3 м/с (5.00 мин/км).

Третья зона – смешанная аэробно-анаэробная, «экстенсивная». Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–190 ударов в минуту, лактат в крови доходит до 8–10 ммоль/л, потребление кислорода – 80–100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет углеводов и в очень небольшой степени от окисления жиров. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробными гликолитическими источниками энергии силовой выносливости.

Условными границами этой зоны, характерными для высококвалифицированных спортсменов, являются скорости ходьбы 4,3 м/с (3.55 мин/км) для мужчин и 4,1 м/с (4.05 мин/км) для женщин.

Четвертая зона – анаэробно-гликолитическая, «субмаксимальная». Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата свыше 10 ммоль/л, ЧСС становится менее информативной и приближается к максимальным индивидуальным значениям, потребление кислорода постепенно снижается до 80–85% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов как с участием кислорода, так и анаэробным путем. Суммарная работа в этой зоне не превышает 15 мин за одну тренировку.

Основные задачи – развитие и поддержание на достигнутом уровне анаэробных (гликолитических) механизмов энергообеспечения, укрепление опорно-двигательного аппарата. Используются методы интенсивного упражнения, что способствует совершенствованию биомеханической структуры ходьбы, мобилизации функциональных систем на финише.

Пятая зона – анаэробная алактатная, «максимальная». Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15–20 с в одном повторении. При нагрузках потребление кислорода этой зоны значительно ниже, чем в третьей и четвертой. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования аденозинтрифосфата (АТФ) и креатинфосфата (КФ); после 10 с работы к энергообеспечению начинает подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120–150 с за одно занятие. Нагрузка стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей.

Параметры основных тренировочных средств в соответствии с классификацией приводятся в таблице 3.124.

Таблица 3.124. – Классификация основных тренировочных средств
сороходов

Зона	Частота сердечных сокращений, ударов в минуту	Тренировочные средства, методы	Максимальный объем в одном занятии, км*	Темп, мин/км**
Первая	140	Ходьба непрерывная	12/10	6.00/6.30
Вторая	140–160	Ходьба равномерная и переменная	60/30	5.00/5.30
		Ходьба с соревновательной скоростью на 35 км	50	4.25
		Бег переменный	20/15	4.00/4.30
Третья	160–190	Ходьба темповая	60/25	4.10/4.35
		Ходьба на длинных отрезках (5 км и более)	20/15	4.10/4.35
		Ходьба на коротких отрезках (меньше 5 км)	10/8	3.55/4.10
		Ходьба с соревновательной скоростью (1 км)	20/10	3.55/4.05
		Бег темповый	20/10	4.00/4.30
Четвертая	Мах	Ходьба быстрая на коротких отрезках (200–400 м)	4/3	Около мах
		Ходьба на средних отрезках (400–600 м и 1 км)	4/3	3.45/3.55
Пятая	Мах	Ходьба на отрезках: до 100 м	–	Мах
		от 100 м	–	Мах и около мах

Примечания:

* В числителе представлены данные для мужчин, в знаменателе – для женщин.

** Приводится верхняя граница скоростей для мастеров спорта международного класса и мастеров спорта.

В литературе приводится другая, схожая классификация, где общий объем циклической нагрузки в спортивной ходьбе складывается из частных объемов ходьбы в различных режимах бега. Неспецифические средства тренировки, такие как спортивные игры, плавание, общеподготовительные и специальные упражнения, учитываются только по общему времени, отведенному для них в занятиях.

Таблица 3.125. – Показатели тренировочных нагрузок в годичном цикле у высококвалифицированных скороходов

Режимы	Показатели нагрузки	Специализация			
		Мужчины		Женщины	
		20 км	35 км	20 км	35 км
–	Общий объем ходьбы и бега, км	5 300	6 000–6 700	4 800	6 200–6 500
6-й	Объем ходьбы (км) в режимах: 3.55 мин/км и быстрее	100			
5-й	3.56–4.10 мин/км	250	100	70	
4-й	4.11–4.35 мин/км	200	250	150	
3-й	4.36–5.00 мин/км	500	700	350	
2-й	5.01–6.00 мин/км	2 500	3 200	2 600	
1-й	6.01 мин/км и медленнее	500	700	380	
–	Объем бега (км) в режимах: 4.30 мин/км и быстрее	390	430	600	
	медленнее 4.30 мин/км	700	970	500	
	Другие циклические упражнения, км	110	100	100	
	Общефизическая подготовка (ОФП), ч	50	50	50	

Первый режим – восстановительный. Это спокойная ходьба (не быстрее 6.00 мин/км), спокойный бег, частота пульса при котором не превышает 120 ударов в минуту. Эти средства используются на протяжении всей подготовки.

Второй режим – спокойная ходьба в диапазоне скоростей 5–6 мин/км. Энергообеспечение осуществляется преимущественно аэробным путем при ЧСС до 140 ударов в минуту и уровне молочной кислоты в крови до 4 ммоль/л. Этот тренировочный режим применяется также на протяжении всего периода подготовки и составляет до 40–50% от общего объема.

Третий режим – это прохождение дистанции до 25 км при ЧСС до 160 ударов в минуту и уровне молочной кислоты в крови до

6 ммоль/л, при этом для высококвалифицированных скороходов скорость составляет 4.35–5.00 мин/км.

Четвертый режим – ходьба при ЧСС 160–170 ударов в минуту со скоростью равной соревновательной на 35 км для мужчин и на 20 км для женщин. Содержание молочной кислоты в крови не должно превышать 8 ммоль/л.

Пятый и шестой режимы соответствуют скоростям прохождения коротких отрезков преимущественно, и в качестве количественной характеристики используется объем (км) в каждом из режимов ходьбы и бега.

Для годовичного цикла предлагаются усредненные данные тренировочной нагрузки для МСМК.

Анализ тренировочного процесса в циклических видах спорта и в ходьбе в частности позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, специально-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, применяются на первом этапе подготовительного периода и после болезни. С них часто начинается период подготовки в горных контрастных климатогеографических условиях.

Таблица 3.127. – Нормативные оценки физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м, с	5	2,05 и лучше	1,99 и лучше	1,92 и лучше	1,85 и лучше	1,79 и лучше	1,75 и лучше	1,70 и лучше	1,66 и лучше	1,62 и лучше	1,58 и лучше
	4	2,06-2,16	2,00-2,11	1,93-2,03	1,86-1,96	180-190	1,76-1,86	1,71-1,82	1,67-1,78	1,63-1,73	1,59-1,69
	3	2,17-2,32	2,12-2,28	2,04-2,19	1,97-2,13	191-2,06	1,87-2,02	1,83-1,98	1,79-1,94	1,74-1,90	1,70-1,86
	2	2,33-2,43	2,29-2,39	2,20-2,30	2,14-2,24	2,07-2,17	2,03-2,12	1,99-2,10	1,95-2,05	1,91-2,03	1,87-1,99
	1	2,44 и хуже	2,40 и хуже	2,31 и хуже	2,25 и хуже	2,18 и хуже	2,13 и хуже	2,11 и хуже	2,06 и хуже	2,04 и хуже	2,00 и хуже
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,88 и лучше	2,80 и лучше	2,72 и лучше	2,64 и лучше	2,59 и лучше	2,53 и лучше	2,48 и лучше	2,43 и лучше	2,40 и лучше	2,38 и лучше
	4	2,89-2,98	2,81-2,90	2,73-2,82	2,65-2,74	2,60-2,71	2,54-2,65	2,49-2,60	2,44-2,54	2,41-2,50	2,39-2,48
	3	2,99-3,15	2,91-3,06	2,83-2,98	2,75-2,90	2,72-2,87	2,66-2,81	2,61-2,76	2,55-2,69	2,51-2,66	2,49-2,64
	2	3,16-3,25	3,07-3,16	2,99-3,08	2,91-3,00	2,88-2,97	2,82-2,93	2,77-2,88	2,70-2,81	2,67-2,77	2,65-2,74
	1	3,26 и хуже	3,17 и хуже	3,09 и хуже	3,01 и хуже	2,98 и хуже	2,94 и хуже	2,89 и хуже	2,82 и хуже	2,78 и хуже	2,75 и хуже
Бег 5 мин, м	5	900 и более	980 и более	1040 и более	1120 и более	1200 и более	1270 и более	1320 и более	1401 и более	1460 и более	1540 и более
	4	819-899	900-979	951-1039	1040-1119	1130-1199	1200-1269	1240-1319	1310-1400	1390-1459	1420-1539
	3	720-818	800-899	830-960	900-1039	980-1129	1060-1199	1130-1239	1200-1309	1270-1389	1320-1419
	2	650-719	719-799	740-829	810-899	900-979	980-1049	1040-1129	1090-1199	1160-1269	1220-1319
	1	649 и менее	718 и менее	739 и менее	809 и менее	800 и менее	979 и менее	1039 и менее	1089 и менее	1159 и менее	1219 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	185 и более	194 и более	202 и более	208 и более	213 и более	221 и более	228 и более	235 и более	245 и более	250 и более
	4	177-184	186-193	194-201	200-207	205-212	213-220	220-227	227-234	234-244	239-249
	3	160-176	170-185	178-193	184-199	189-204	198-212	205-219	221-226	224-233	227-238
	2	152-159	162-169	169-177	175-183	181-199	190-197	197-204	204-211	211-223	216-226
	1	151 и менее	161 и менее	168 и менее	174 и менее	180 и менее	189 и менее	196 и менее	203 и менее	210 и менее	215 и менее
Прыжок вверх, см	5	37 и более	40 и более	44 и более	47 и более	50 и более	52 и более	54 и более	56 и более	60 и более	62 и более
	4	34-36	37-39	41-43	44-46	47-49	49-51	51-53	53-55	56-59	58-61
	3	30-33	33-36	37-40	40-43	43-46	45-48	47-50	48-52	50-55	52-57
	2	27-29	30-32	34-39	37-39	40-42	42-44	44-46	45-47	46-49	48-51
	1	26 и менее	29 и менее	36 и менее	36 и менее	39 и менее	41 и менее	43 и менее	44 и менее	45 и менее	47 и менее
Наклон вперед, см	5	16 и более	18 и более	20 и более	21 и более	22 и более	23 и более	23 и более	23 и более	25 и более	26 и более
	4	14-15	15-17	16-19	18-20	19-21	20-22	20-22	20-22	22-24	24-25
	3	10-13	11-14	12-15	13-17	14-18	15-19	15-19	15-19	17-21	20-23
	2	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	12-14	12-14	13-16	18-19
	1	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	12 и менее	12 и менее	17 и менее
Отжимания, кол-во раз	5	18 и более	19 и более	20 и более	22 и более	24 и более	26 и более	28 и более	30 и более	33 и более	36 и более
	4	16-17	17-18	18-19	19-21	21-23	23-25	25-27	27-29	30-32	32-35
	3	13-15	13-16	14-17	15-18	16-20	18-22	20-24	22-26	25-29	27-31
	2	11-12	11-12	11-13	12-14	13-15	15-17	17-19	19-21	21-24	24-26
	1	10 и менее	10 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	14 и менее	16 и менее	18 и менее	20 и менее	23 и менее

Таблица 3.128. – Нормативные оценки физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м, с	5	2,0 и лучше	1,93 и лучше	1,85 и лучше	1,80 и лучше	1,75 и лучше	1,70 5и лучше	1,67 и лучше	1,64 и лучше	1,58 и лучше	1,56 и лучше
	4	2,01-2,12	1,94-2,05	1,86-1,96	1,81-1,91	1,76-1,87	1,71-1,82	1,68-1,78	1,65-1,76	1,59-1,69	1,57-1,67
	3	2,13-2,27	2,06-2,22	1,97-2,14	1,92-2,09	1,88-2,02	1,83-1,99	1,79-1,93	1,77-1,90	1,70-1,86	1,68-1,84
	2	2,28-2,39	2,23-2,34	2,15-2,25	2,10-2,20	2,03-2,14	2,00-2,10	1,94-2,05	1,91-2,02	1,87-1,97	1,85-1,95
	1	2,40 и хуже	2,35 и хуже	2,26 и хуже	2,21 и хуже	2,15 и хуже	2,11 и хуже	2,06 и хуже	2,03 и хуже	1,98 и хуже	1,96 и хуже
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,80 и лучше	2,75 и лучше	2,69 и лучше	2,64 и лучше	2,15 и лучше	2,52 и лучше	2,46 и лучше	2,41 и лучше	2,38 и лучше	2,35 и лучше
	4	2,81-2,91	2,76-2,85	2,70-2,79	2,65-2,74	2,58-2,68	2,53-2,62	2,42,56	2,42-2,51	2,39-2,48	2,36-2,45
	3	2,93-3,08	2,86-3,03	2,80-2,96	2,75-2,90	2,69-2,84	2,63-2,79	2,57-2,72	2,52-2,67	2,49-2,64	2,46-2,61
	2	3,09-3,20	3,04-3,14	2,97-3,07	2,91-3,00	2,85-2,94	2,80-2,89	2,73-2,82	2,68-2,78	2,65-2,74	2,62-2,71
	1	3,21 и хуже	3,15 и хуже	3,08 и хуже	3,01 и хуже	2,95 и хуже	2,90 и хуже	2,83 и хуже	2,79 и хуже	2,75 и хуже	2,72 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1150 и более	1200 и более	1250 и более	1310 и более	1370 и более	1420 и более	1481 и более	1530 и более	1600 и более	1660 и более
	4	1060-1149	1130-1199	1160-1249	1240-1309	1300-1369	1330-1419	1391-1480	1450-1529	1510-1599	1570-1659
	3	961-1069	980-1129	1050-1159	1120-1239	1170-1299	1200-1329	1250-1390	1360-1449	1400-1509	1450-1569
	2	871-960	900-979	970-1049	1050-1119	1100-1169	1100-1199	1160-1249	1200-1359	1250-1399	1300-1449
	1	870 и менее	899 и менее	969 и менее	1049 и менее	1099 и менее	1109 и менее	1159 и менее	1199 и менее	1249 и менее	1299 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	187 и более	198 и более	205 и более	216 и более	225 и более	234 и более	243 и более	252 и более	260 и более	265 и более
	4	179-186	190-197	197-204	208-215	217-224	226-223	235-242	244-251	250-259	255-264
	3	163-178	173-189	181-196	192-207	200-216	210-225	220-234	228-243	235-249	240-254
	2	150-162	165-172	173-180	184-191	192-199	202-209	211-219	220-227	225-234	231-239
	1	154 и менее	164 и менее	172 и менее	183 и менее	191 и менее	201 и менее	210 и менее	219 и менее	224 и менее	230 и менее
Прыжок вверх, см	5	42 и более	45 и более	48 и более	50 и более	52 и более	54 и более	60 и более	62 и более	64 и более	66 и более
	4	39-41	42-44	44-47	46-49	49-51	51-53	56-59	58-61	60-63	63-65
	3	34-38	36-41	40-43	41-45	44-48	46-50	50-55	53-57	55-59	57-62
	2	31-33	33-35	36-39	37-40	41-43	43-45	46-49	49-52	51-54	53-56
	1	30 и менее	32 и менее	35 и менее	38 и менее	40 и менее	42 и менее	45 и менее	48 и менее	50 и менее	52 и менее
Наклон вперед, см	5	14 и более	15 и более	16 и более	18 и более	19 и более	20 и более	20 и более	20 и более	23 и более	25 и более
	4	11-13	12-14	13-15	15-17	16-18	17-19	17-19	17-19	19-22	21-24
	3	6-10	8-11	10-12	11-14	12-15	13-16	14-16	14-16	16-18	18-20
	2	3-5	5-7	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	11-13	12-15	14-17
	1	2 и менее	4 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	10 и мене	11 и менее	13 и менее
Подтягивание, кол-во раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	12 и более	14 и более	16 и более	17 и более	18 и более	19 и более	20 и более
	4	6-7	7-8	8-9	10-11	12-13	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
	3	4-5	4-6	5-7	7-9	9-11	10-13	11-14	12-15	13-16	16-17
	2	2-3	2-3	3-4	5-6	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	14-15
	1	1 и менее	1 и менее	2 и менее	4 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	13 и менее

Таблица 3.129. – Нормативные оценки специальной физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 100 м, (по движению), с	5	16,10 и лучше	15,67 и лучше	15,59 и лучше	15,30 и лучше	16,04 и лучше	14,80 и лучше	14,58 и лучше	14,38 и лучше	14,20 и лучше	14,03 и лучше
	4	16,11-16,27	15,68-15,91	15,60-15,85	15,31-15,59	15,05-15,31	14,81-15,07	14,59-14,85	14,39-14,65	14,21-14,47	14,04-14,29
	3	16,28-16,55	15,92-16,18	16,86-16,23	15,60-15,86	15,32-15,68	15,08-15,45	14,86-15,23	14,66-15,03	14,48-14,84	14,30-14,67
	2	16,56-16,92	16,19-16,56	16,24-16,50	15,87-16,24	15,69-15,95	15,46-15,71	15,24-15,50	15,04-15,30	14,85-15,11	14,68-14,94
	1	16,93 и хуже	16,57 и хуже	16,51 и хуже	16,25 и хуже	15,96 и хуже	15,72 и хуже	15,51 и хуже	15,31 и хуже	15,12 и хуже	14,95 и хуже
Бег 3000 м, мин	5	12.09,73 и лучше	11.59,25 и лучше	11.48,77 и лучше	11.48,77 и лучше	11.27,81 и лучше	11.37,34 и лучше	11.06,86 и лучше	10.56,38 и лучше	10.45,90 и лучше	10.35,42 и лучше
	4	12.09,74-12.37,56,	11.59,26-12.27,07	11.48,78-12.16,59	11.48,78-12.16,59	11.27,82-11.56,64	11.17,35-11.45,16	11.06,87-11.34,68	10.56,39-11.24,20	10.45,91-11.13,72	10.35,43-11.03,25
	3	12.37,56-13.15,60	12.27,06-13.05,12	12.16,60-12.54,64	12.16,60-12.54,64	11.56,65-12.33,69	11.45,17-12.23,21	11.34,69-12.12,73	11.24,21-12.02,25	11.13,73-11.51,77	11.03,26-11.41,30
	2	13.15,61-13.43,42	13.06,13-13.32,94	12.54,65-13.22,46	12.54,65-13.22,46	12.33,70-13.01,51	12.23,22-12.51,03	12.12,74-12.40,55	12.02,26-12.30,07	11.51,78-12.19,60	11.41,31-12.09,12
	1	13.43,43 и хуже	13.32,95 и хуже	13.22,47 и хуже	13.22,47 и хуже	13.01,52 и хуже	12.51,04 и лучше	12.40,56 и хуже	12.30,08 и хуже	12.19,61 и хуже	12.09,13 и хуже
Спортивная ходьба, мин	5	-	-	5.50,0	5.35,0	11.30,0	17.00,0	16.10,0	26.20,0	51.00,0	50.00,0
	4	-	-	6.00,0	5.40,0	11.45,0	17.10,0	16.20,0	26.25,0	52.00,0	51.00,0
	3	-	-	6.10,0	5.45,0	12.00,0	17.15,0	16.30,0	26.30,0	53.00,0	52.00,0
	2	-	-	6.20,0	5.50,0	12.10,0	17.20,0	16.40,0	26.35,0	54.00,0	53.00,0
	1	-	-	6.30,0	5.55,0	12.20,0	17.30,0	16.50,0	26.40,0	55.00,0	54.00,0
Тройной прыжок, м	5	5,28 и более	5,62 и более	5,95 и более	5,95 и более	6,58 и более	6,89 и более	7,19 и более	7,49 и более	7,78 и более	8,06 и более
	4	4,72-5,27	5,06-5,61	5,39-5,94	5,39-5,94	6,02-6,57	6,33-6,88	6,63-7,18	7,48-6,93	7,77-7,22	8,05-7,50
	3	3,94-4,71	4,28-5,06	4,61-5,38	4,61-5,38	5,24-6,01	5,55-6,32	5,85-6,62	6,92-6,15	7,21-6,44	7,49-6,72
	2	3,36-3,93	3,72-4,27	4,05-4,60	4,05-4,60	4,68-5,23	4,99-5,54	5,29-5,84	6,14-5,59	6,43-5,88	6,71-6,16
	1	3,37 и менее	3,71 и менее	4,04 и менее	4,04 и менее	4,67 и менее	4,98 и менее	5,25 и менее	5,58 и менее	5,87 и менее	6,15 и менее

*Примечание: для 11-12 лет С/Х – 1 км, для 13 лет С/Х – 2 км, для 14-15 лет С/Х – 3 км, для 16 лет С/Х – 5 км, для 17-18 лет С/Х – 10 км.

Таблица 3.130. – Нормативные оценки специальной физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 100 м (по движению), с	5	15,67 и лучше	15,30 и лучше	15,29 и лучше	14,95 и лучше	14,65 и лучше	14,37 и лучше	14,12 и лучше	13,79 и лучше	13,68 и лучше	13,48 и лучше
	4	15,68-16,09	15,31-15,66	15,30-15,65	14,96-15,32	14,66-15,01	14,38-14,74	14,13-14,49	13,90-14,26	13,69-14,04	13,49-13,84
	3	16,10-16,46	15,67-16,04	15,66-16,66	15,33-15,82	15,02-15,52	14,75-15,25	14,50-14,99	14,27-14,76	14,05-14,55	13,85-14,35
	2	16,47-16,97	16,05-16,54	16,17-16,52	15,83-16,19	15,53-15,88	15,26-15,61	14,50-14,99	14,77-15,13	14,56-14,91	14,36-14,71
	1	16,98 и хуже	16,55 и хуже	16,53 и хуже	16,20 и хуже	15,89 и хуже	15,62 и хуже	15,37 и хуже	15,14 и хуже	14,92 и хуже	14,72 и хуже
Бег 300 м, мин	5	12,49,31 и лучше	12,30,03 и лучше	12,10,76 и лучше	11,51,48 и лучше	11,32,21 и лучше	11,12,93 и лучше	10,53,65 и лучше	10,34,38 и лучше	10,15,10 и лучше	5,95,83 и лучше
	4	12,49,32- 13,04,79	12,30,04- 12,45,32	12,10,77- 12,26,24	11,51,49- 12,06,96	11,32,22- 11,47,69	11,12,94- 11,28,41	10,53,66- 11,09,14	10,34,39- 10,49,86	10,15,11- 10,30,58	9,55,84- 10,11,31
	3	13,04,80- 13,25,97	12,45,53- 13,06,69	12,26,25- 12,47,42	12,06,97- 12,28,14	11,47,70- 12,08,87	11,28,42- 11,49,59	11,09,15- 11,30,31	10,49,87- 11,11,04	10,30,59- 10,51,76	10,11,32- 10,32,49
	2	13,25,98- 13,41,45	13,06,70- 13,22,18	12,47,43- 13,02,90	12,28,15- 12,43,62	12,08,88- 12,24,35	11,49,60- 12,05,07	11,30,32- 11,45,80	11,11,05- 11,26,52	10,51,77- 11,07,24	10,32,50- 10,47,97
	1	13,41,46 и хуже	13,22,19 и хуже	13,02,91 и хуже	12,43,63 и хуже	12,24,36 и хуже	12,05,08 и хуже	11,45,81 и хуже	11,26,53 и хуже	11,07,25 и хуже	10,47,98 и хуже
Спортивная ходьба, мин	5	-	-	10,20,0	10,15,0	10,00,0	26,00,0	24,30,0	24,20,0	45,00,0	1:34,00
	4	-	-	10,25,0	10,20,0	10,05,0	26,10,0	24,35,0	24,30,0	46,00,0	1:35,00
	3	-	-	10,35,0	10,30,0	10,10,0	26,15,0	24,40,0	24,35,0	47,00,0	1:36,00
	2	-	-	10,45,0	10,40,0	10,15,0	26,20,0	24,45,0	24,40,0	48,00,0	1:37,00
	1	-	-	11,00,0	10,50,0	10,20,0	26,25,0	24,50,0	24,45,0	49,00,0	1:38,00
Тройной прыжок, м	5	4,88 и более	5,34 и более	5,76 и более	6,15 и более	6,50 и более	6,83 и более	7,13 и более	7,42 и более	7,69 и более	7,94 и более
	4	4,49-4,87	4,95-5,33	5,37-5,75	5,76-6,14	6,11-6,49	6,64-6,82	6,74-7,12	7,41-7,03	7,68-7,30	7,93-7,55
	3	3,94-4,48	4,41-4,94	4,83-5,36	5,21-5,75	5,57-6,10	5,89-6,43	6,20-6,73	7,02-6,48	7,29-6,75	7,54-7,01
	2	3,55-3,93	4,02-4,40	4,44-4,82	4,82-5,20	5,18-5,56	5,50-5,88	5,81-6,19	6,47-6,09	6,74-6,36	7,00-6,62
	1	3,54 и менее	4,01 и менее	4,43 и менее	4,81 и менее	5,17 и менее	5,49 и менее	5,80 и менее	6,08 и менее	6,35 и менее	6,61 и менее

*Примечание: для 11-13 лет С/Х – 2 км, для 14-16 лет С/Х – 5 км, для 17 лет С/Х – 10 км, для 18 лет С/Х – 20 км.

IV БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

4.1. Учебно-тренировочные группы 3-го года и 4-7 годов обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники бега на короткие дистанции и смежных видов;
- укрепление здоровья
- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков судейской практики.

Период работы учебно-тренировочных групп 3-го года обучения характеризуется тем, что у занимающихся в основном, завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность в процессе напряженной тренировки.

Объем специальной подготовки возрастает за счет увеличения времени выполнения специальных и соревновательных упражнений. Основными методами тренировки являются круговой, повторный и интервальный, так как они в наибольшей степени способствуют развитию силы и быстроты спринтера. К завершению этапа спортсмен должен владеть прочными двигательными навыками беговых, прыжковых и силовых упражнений.

4.2. Требования к отбору и комплектованию в учебно-тренировочных группах 3-го года и 4-7 годов обучения

Для зачисления в УТ-3 учащиеся-спортсмены учебно-тренировочных учреждений должны выполнить норматив 1-го юношеского разряда, в УТ свыше 3 лет – норматив 3-2-го спортивного разряда. Кроме того, они должны выполнить нормативные требования по ОФП и СФП, приведенные в таблицах 4.43. – 4.46.

4.3. Содержание учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения

Содержание учебно-тренировочных занятий составляют два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Теоретическая подготовка включает разделы, рассматривающие развитие легкой атлетики в мире и Республике Беларусь, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека, основы техники бега, основы методики обучения и тренировки в легкой атлетике, врачебный контроль и самоконтроль, правила соревнований, организация и проведение соревнований.

Практическая подготовка включает общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку.

Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции требует от спортсмена высокого уровня развития быстроты реакции и движений, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, технического мастерства. Эти требования определяют выбор средств и методов тренировки, а также правильного их сочетания и распределения по периодам годичного цикла подготовки.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу для развития специальной работоспособности и предшествует ей. Для улучшения общей физической подготовленности целесообразно применять все те упражнения, которые способствуют развитию отстающих у конкретного спортсмена качеств. В первой половине подготовительного периода целесообразно применять достаточно широкий круг общеразвивающих упражнений, стараясь выполнять их эмоционально. Показатели, характеризующие быстроту, силу, выносливость продолжают улучшаться как за счет тренировки, так и благодаря естественному физическому развитию занимающихся. Осваиваются и совершенствуются новые двигательные умения и навыки. Разнообразие средств и условий занятий обеспечивает разностороннее развитие.

Применяются кроссовый бег с умеренной скоростью, спортивные игры с мячом, подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, тренажерах, упражнения с отягощениями, различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление.

Результат в беге на короткие дистанции в большей степени зависит от уровня развития взрывной, чем абсолютной силы. Поэтому рекомендуется использовать разнообразные беговые и прыжковые упражнения с акцентом на быстрое выполнение. Штангу и тренажеры следует применять лишь в качестве вспомогательных средств.

Эффективность беговых и прыжковых упражнений, сходных по структуре с соревновательным объясняется тем, что они не только акцентированно повышают скоростно-силовые характеристики основных мышечных групп, но и способствуют формированию рациональной техники скоростного бега.

Специальная физическая подготовка. Она осуществляется путем выполнения с разной интенсивностью и в различных условиях основного упражнения (скоростного бега) и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, быстроте, темпу). Специальные подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Их влияние регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнения с отдыхом.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе УТ-3 и УТ свыше 3 лет является достижение стабилизации двигательных действий бегунов на короткие дистанции, совершенствование координационной и ритмической структуры бега. Совершенствуются отдельные элементы прыжковых, барьерных и силовых упражнений. В тренировке используется многократное повторение технических элементов упражнений, выполняемых в различных условиях, и пробегание отрезков дистанций с акцентированием внимания на отдельных фазах бега до достижения необходимой согласованности движений. Совершенствование технического мастерства сопряжено с развитием физических качеств и повышением уровня функциональной подготовленности спортсмена, поэтому целесообразно совершенствовать технику бега и в состоянии утомления. Это способствует формированию устойчивого динамического стереотипа двигательного навыка по отношению к различным сбивающим факторам и создает базу для дальнейшего совершенствования.

Примерный годовой график распределения учебной нагрузки для УТ-3 представлен в таблице 4.1.

Таблица 4.1. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (бег на короткие дистанции)

[illegible]

4.4. Планирование подготовки юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах 3-го года и 4-7 годов обучения

При планировании подготовки юных спринтеров в УТ-3 и УТ 3-6 лет обучения в годичном цикле следует придерживаться периодизации с двумя тренировочными макроциклами: осенне-зимним и весенне-летним.

Осенне-зимний цикл делится на подготовительный и соревновательный периоды. В свою очередь, подготовительный период делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

На общеподготовительном этапе решаются следующие задачи:

1.Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2.Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На специально-подготовительном этапе решаются следующие задачи:

1.Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.

2.Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи зимнего соревновательного этапа:

1.Совершенствование техники спринтерского бега.

2.Улучшение спортивных результатов.

3.Участие в соревнованиях в смежных видах, проведение тестирования по общей и специальной физической подготовленности.

Весенне-летний цикл делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период делится на этапы общей физической и специальной физической подготовки.

Задачи этапа общей физической подготовки:

1.Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

2.Развитие общей выносливости.

Задачи этапа специальной физической подготовки:

1.Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

2.Совершенствование техники спринтерского бега и смежных видов легкой атлетики.

Задачи соревновательного этапа:

1.Улучшение спортивных результатов.

2.Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

3.Совершенствование техники спринтерского бега.

4.Выполнение нормативных показателей по специальной и общей физической подготовленности.

Сроки этапов могут смещаться на 1–2 недели.

Переходный период обычно проходит в спортивном лагере. Его задачи:

1.Укрепление здоровья.

2.Поддержание уровня общей физической подготовленности.

Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения представлено в таблице 2, а для бегунов на 400 м – в таблице 4.2.

Таблица 4.2. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 95–100 %, км	12		0,3	0,8	1,3	1,1	0,9	1,4	1,8	1,9	1,2	1,3	
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью менее 95 %, км	20	0,4	2,2	2,1	2,0	1,4	1,2	1,7	2,1	2,2	2,1	2,6	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, км	12		1,6	1,7	1,0	1,2	1,0	1,3	1,2	1,1	1,0	0,8	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 81–90 %, км	42	3,2	4,2	4,1	4,0	4,0	3,3	3,4	3,2	3,3	3,2	3,1	3,0
Беговые упражнения, км	25	0,6	1,0	1,8	2,2	2,2	2,2	2,6	2,6	2,5	2,5	2,4	2,4
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	6500	520	540	550	560	560	510	530	540	540	550	550	550
Силовые упражнения, т	70	6,2	6,8	6,9	7,0	6,5	3,2	5,4	6,0	5,7	5,5	5,4	5,4
Тренировочные старты, раз	500		30	40	48	50	42	46	46	48	50	50	50

Таблица 4.3. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 м для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км	12		0,3	0,8	1,3	1,1	0,9	1,4	1,8	1,9	1,2	1,3	
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью менее 96–100 %, км	20	0,4	2,2	2,1	2,0	1,4	1,2	1,7	2,1	2,2	2,1	2,6	
Бег с интенсивностью 90–95 %, км	25	1,8	2,0	2,2	2,3	2,3	2,0	2,2	2,2	2,1	2,1	2,1	1,7
Бег с интенсивностью 80–89 %, км	140	12	14	15	16	10	11	12	11	10	10	10	9
Беговые упражнения, км	20	0,5	0,8	1,5	1,9	1,9	1,9	2,1	2,3	2,2	2,2	2,2	0,5
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	4000	290	310	320	340	350	320	350	350	360	350	350	310
Силовые упражнения, т	60	4,2	5,8	5,9	7,0	5,5	3,2	4,4	5,0	4,7	4,5	4,4	5,4
Тренировочные старты, раз	400		27	39	40	43	35	40	43	45	46	42	

Примерный годовой график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет обучения представлен в таблице 4.4.

Таблица 4.4. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 4-7-го годов обучения (бег на короткие дистанции)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревнова- тельный	Подготови- тельный		Соревнова- тельный	Перехо- дный			
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1					1	1			1		
2	Основы техники метаний	4		1		1				1				1
3	Основы методики обучения и тренировки метателей	4	1		2					1				
4	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	4		1			1				1		1	
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4				1			1				1	1
6	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1	1			1	1		
Итого:		24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	324	36	38	30	20	14	16	34	26	16	14	24	56
2	Специальная физическая подготовка	410	26	30	38	38	40	40	30	40	40	40	34	14
3	Техническая подготовка	64	2	4	4	6	8	8	2	6	8	8	8	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	45	4			6	8	6	2		8	8	4	
Итого:		844	68	72	72	70	70	70	68	72	72	70	70	70
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
V	Инструкторская и судейская практика	12				2	2	2				2	2	2
Итого		68	8	4	4	6	6	6	8	4	4	6	6	6
Всего часов		936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

*Примерное распределение годовых объемов основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для учебно-тренировочных групп 4–7 годов обучения представлено в таблице 5, а для бегунов на 400 м – в таблице 3.6.

Таблица 4.5. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для учебно-тренировочных групп 4–7-го годов обучения

Основные тренировочные средства	Год обучения	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 95–100 %, км	УТ-4	12		0,3	0,8	1,3	1,1	0,9	1,4	1,8	1,9	1,2	1,3	
	УТ-5	13		0,4	0,9	1,4	1,2	1,0	1,5	1,9	2,0	1,3	1,4	
	УТ-6	14		0,5	1,0	1,5	1,3	1,1	1,6	2,0	2,1	1,4	1,5	
	УТ-7	16		0,7	1,2	1,7	1,5	1,3	1,8	2,2	2,3	1,6	1,7	
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью менее 95 %, км	УТ-4	22	0,6	2,4	2,3	2,2	1,6	1,4	1,9	2,3	2,4	2,3	2,6	
	УТ-5	23	0,7	2,5	2,4	2,3	1,7	1,5	2,0	2,4	2,5	2,4	2,0	0,6
	УТ-6	24	0,8	2,6	2,5	2,4	1,8	1,6	2,1	2,4	2,5	2,5	2,1	0,7
	УТ-7	25	0,9	2,7	2,6	2,5	1,8	1,6	2,2	2,5	2,6	2,6	2,2	0,8
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, км	УТ-4	13		0,9	1,7	1,8	1,2	1,0	1,4	1,5	1,3	1,1	1,1	
	УТ-5	14		1,0	1,8	1,9	1,3	1,0	1,5	1,6	1,4	1,2	1,2	
	УТ-6	15		1,1	1,9	2,0	1,4	1,2	1,6	1,7	1,5	1,3	1,3	
	УТ-7	16		1,2	2,0	2,1	1,5	1,3	1,7	1,8	1,6	1,4	1,4	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 81–90 %, км	УТ-4	43	3,3	4,3	4,2	4,1	4,1	3,4	3,5	3,3	3,4	3,2	3,2	3,0
	УТ-5	44	3,4	4,4	4,3	4,2	4,2	3,4	3,6	3,4	3,5	3,3	3,3	3,0
	УТ-6	45	3,5	4,5	4,4	4,3	4,3	3,5	3,7	3,5	3,5	3,4	3,4	3,0
	УТ-7	47	3,6	4,7	4,6	4,5	4,5	3,7	3,9	3,7	3,7	3,5	3,5	3,1
Беговые упражнения, км	УТ-4	27	1,0	1,5	2,3	2,5	2,4	2,1	2,8	2,8	2,7	2,7	2,7	1,5
	УТ-5	29	1,2	1,9	2,5	2,6	2,5	2,3	3,0	3,0	2,8	2,8	2,8	1,6
	УТ-6	32	1,4	2,2	2,8	2,9	2,7	2,5	3,2	3,3	3,2	3,2	2,9	1,7
	УТ-7	35	1,6	2,5	3,1	3,2	3,0	2,8	3,4	3,5	3,5	3,5	3,1	1,8
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	УТ-4	4500	300	350	370	380	390	360	410	410	410	410	400	310
	УТ-5	5000	340	400	410	420	430	400	450	460	460	450	440	340
	УТ-6	5500	380	440	460	470	470	440	490	500	500	510	480	360
	УТ-7	6000	430	470	500	510	510	480	540	540	540	550	530	400
Силовые упражнения, т	УТ-4	70	6,2	6,8	7,0	7,0	6,5	3,2	5,6	5,8	5,7	5,6	5,5	5,1
	УТ-5	76	6,7	7,3	7,5	7,5	7,0	3,7	6,1	6,3	6,2	6,1	6,0	5,6
	УТ-6	83	7,2	7,8	8,0	8,0	7,7	5,2	6,7	6,8	6,8	6,7	6,7	5,4
	УТ-7	90	7,7	8,4	8,6	8,6	8,3	5,8	7,3	7,3	7,4	7,3	7,3	6,0
Тренировочные старты, раз	УТ-4	550		35	45	53	55	47	51	51	53	55	55	50
	УТ-5	600		40	50	58	60	52	56	56	58	60	60	50
	УТ-6	650		45	55	63	65	57	61	61	63	65	65	50
	УТ-7	700		50	60	68	70	62	66	66	68	70	70	50

Таблица 4.6. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 м для учебно-тренировочных групп 4–7-го годов обучения

Основные тренировочные средства	Год обучения	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км	УТ-4	13		0,4	1,0	1,5	1,2	1,0	1,5	1,7	2,0	1,3	1,4	
	УТ-5	14		0,5	1,1	1,6	1,3	1,1	1,6	1,8	2,1	1,4	1,5	
	УТ-6	15		0,6	1,2	1,7	1,4	1,2	1,7	1,9	2,2	1,5	1,6	
	УТ-7	16		0,7	1,3	1,8	1,5	1,3	1,8	2,0	2,3	1,6	1,7	
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью менее 96–100 %, км	УТ-4	21		2,2	2,3	2,2	1,6	1,4	1,9	2,3	2,4	2,3	2,4	
	УТ-5	22		2,3	2,4	2,3	1,7	1,5	2,0	2,4	2,5	2,4	2,5	
	УТ-6	23		2,4	2,5	2,4	1,8	1,6	2,1	2,5	2,6	2,5	2,6	
	УТ-7	24		2,5	2,6	2,5	1,9	1,7	2,2	2,6	2,7	2,6	2,7	
Бег с интенсивностью 90–95 %, км	УТ-4	27	2,3	2,5	2,6	2,5	2,3	2,0	2,1	2,2	2,2	2,2	2,1	2,0
	УТ-5	28	2,4	2,6	2,6	2,6	2,4	2,1	2,2	2,3	2,3	2,3	2,2	2,0
	УТ-6	29	2,5	2,6	2,7	2,7	2,5	2,1	2,3	2,4	2,4	2,4	2,3	2,1
	УТ-7	30	2,6	2,7	2,8	2,8	2,6	2,2	2,4	2,4	2,5	2,5	2,4	2,1
Бег с интенсивностью 80–89 %, км	УТ-4	50	5,8	5,5	5,2	4,8	4,4	3,0	3,5	3,6	3,7	3,8	3,7	3,0
	УТ-5	80	8,3	8,0	7,7	7,3	6,9	5,5	6,0	6,1	6,2	6,3	6,2	5,5
	УТ-6	110	10,8	10,5	10,2	9,8	9,4	8,0	8,5	8,6	8,7	8,8	8,7	8,0
	УТ-7	140	13,3	13,0	12,7	12,3	11,9	10,5	11,0	11,1	11,2	11,3	11,2	10,5
Беговые упражнения, км	УТ-4	22	0,9	1,2	2,0	2,4	2,2	2,0	2,8	2,8	2,7	2,7	2,7	2,6
	УТ-5	24	1,0	1,3	2,2	2,6	2,4	2,2	3,0	3,0	2,9	2,9	2,8	2,7
	УТ-6	27	1,2	1,6	2,5	2,9	2,7	2,5	3,2	3,3	3,2	3,2	2,9	2,8
	УТ-7	30	1,5	1,9	2,8	3,0	3,0	2,8	3,5	3,5	3,5	3,5	3,1	2,9
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	УТ-4	6700	540	560	570	580	570	530	550	560	560	560	560	560
	УТ-5	6900	550	580	590	590	590	550	570	580	580	580	570	570
	УТ-6	7200	580	610	610	610	610	580	600	610	610	610	590	580
	УТ-7	7500	570	640	640	640	640	610	630	640	640	640	620	590
Силовые упражнения, т	УТ-4	75	6,6	7,2	7,4	7,4	6,9	3,6	6,0	6,4	6,1	6,0	5,8	5,6
	УТ-5	85	7,4	8,0	8,2	8,2	7,8	4,6	6,8	7,2	6,9	6,9	6,6	6,4
	УТ-6	97	8,4	9,0	9,2	9,2	8,8	5,6	7,8	8,2	7,9	7,9	7,6	7,4
	УТ-7	105	9,0	9,7	9,9	9,9	9,5	6,2	8,5	8,9	8,6	8,6	8,3	7,9
Тренировочные старты, раз	УТ-4	450		30	40	48	50	42	46	46	48	50	50	
	УТ-5	500		35	45	53	55	47	51	51	53	55	55	
	УТ-6	550		40	50	58	60	52	56	56	58	60	60	
	УТ-7	600		45	55	63	65	57	61	61	63	65	65	

**Примерные схемы построения микроциклов тренировки
бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах
(таблицы 4.7–4.13)**

Таблица 4.7. – Втягивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения	Средняя
Второй	Развитие силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах	Средняя
Третий	Развитие общей и скоростной выносливости	Кроссовый бег, бег на отрезках 300–400 м, игра в футбол	Значительная
Четвертый	Развитие быстроты, взрывной силы, совершенствование техники	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	Средняя
Пятый	Развитие силовой и скоростной выносливости	Общеразвивающие, силовые и скоростно-силовые упражнения, повторный бег на отрезках 120–200 м	Средняя
Шестой	Скоростно-силовая и техническая подготовка.	Прыжковые упражнения, метание легкоатлетических снарядов, старты из различных положений	Средняя

Таблица 4.8. – Развивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения	Большая
Второй	Развитие взрывной силы, ловкости, совершенствование техники бега	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, бег на отрезках 80–100 м, баскетбол	Значительная
Третий	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости	Общеразвивающие, прыжковые, силовые и специальные беговые упражнения, бег на отрезках 150–300 м,	Большая
Четвертый	Техническая подготовка,	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые	Значительная

	развитие быстроты и взрывной силы	упражнения, выбегания с низкого старта	
Пятый	Развитие скоростной выносливости	Общеразвивающие упражнения, повторный или интервальный бег на отрезках 150–250 м	Значительная
Шестой	Техническая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств	Специальные беговые и прыжковые упражнения, выбегания со старта, Бег на отрезках 60–80 м, барьерный бег	Большая

Таблица 4.9. – Ударный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники	Повторный бег на отрезках 30–60 м, бег с низкого старта самостоятельно и под команду, прыжковые упражнения, метание ядра различными способами	Большая
Второй	Развитие взрывной силы, ловкости, совершенствование техники	Общеразвивающие и прыжковые упражнения, повторный бег на отрезках 80–100 м, баскетбол	Значительная
Третий	Развитие силы, силовой и скоростной выносливости	Силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, бег на отрезках 150–250 м	Большая
Четвертый	Развитие скоростно-силовых качеств, техническая подготовка	Общеразвивающие и прыжковые упражнения, выбегания с низкого старта, повторный бег на отрезках 30–60 м	Значительная
Пятый	Развитие силовых качеств и скоростной выносливости, совершенствование техники	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, повторный бег на отрезках 200–300 м	Большая
Шестой	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Повторный бег на отрезках 30–60 м, барьерный бег, прыжковые упражнения	Большая

Таблица 4.10. – Стабилизирующий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, техническая подготовка	Выбегания с низкого старта, повторный бег на отрезках 30–60 м, прыжковые упражнения	Средняя
Второй	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств,	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, прыжковые упражнения, барьерный бег	Большая
Третий	Развитие скоростной выносливости, совершенствование техники	Общеразвивающие упражнения, повторный или интервальный бег на отрезках 120–300 м	Большая
Четвертый	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, техническая подготовка	Бег с ускорением на 30–50 м из различных стартовых положений, прыжковые упражнения, метание легкоатлетических снарядов	Значительная
Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование техники	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, прыжковые упражнения, повторный бег на отрезках 60–80 м	Большая
Шестой	Развитие общей и скоростной выносливости, техническая подготовка	Кросс 3–4 км, повторный бег на отрезках 300–350 м	Большая

Таблица 4.11. – Подводящий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, техническая подготовка	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, бег с ускорением на 30–50 м из различных стартовых положений	Средняя
Второй	Развитие скоростной выносливости, совершенствование техники бега	Общеразвивающие упражнения, повторный или интервальный бег на отрезках 120–250 м, футбол	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями, на тренажерах, прыжковые упражнения	Средняя
Четвертый	Развитие быстроты и взрывной силы, совершенствование техники низкого старта и бега по дистанции	Специальные беговые упражнения, выбегания с низкого старта самостоятельно и под команду, повторный бег на отрезках 30–60 м	Значительная
Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование техники бега	Общеразвивающие, силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60–80 м	Большая
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости, техническая подготовка	Кросс 3–4 км, общеразвивающие и специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 200–300 м	Большая

Таблица 4.12. – Соревновательный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие быстроты и взрывной силы, совершенствование техники низкого старта	Специальные беговые упражнения, выбегания с низкого старта самостоятельно и под команду, повторный бег на отрезках 50–60 м	Средняя
Второй	Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, совершенствование техники бега	Общеразвивающие и прыжковые упражнения, повторный или интервальный бег на отрезках 120–250 м	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств, техническая подготовка	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями или на тренажерах, специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 60–80 м	Средняя
Четвертый	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции	Специальные беговые упражнения, выходы с низкого старта самостоятельно и под команду, повторный бег на отрезках 40–60 м	Значительная
Пятый	Развитие быстроты и скоростной выносливости, совершенствование техники бега	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 120–150 м	Средняя
Шестой	Отдых, разминка или соревнования	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, ускорения	Малая

Таблица 4.13. – Восстановительный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, различные прыжки, метания	Средняя
Второй	Функциональная подготовка, развитие общей и специальной выносливости	Кросс 2–3 км, общеразвивающие упражнения, футбол	Средняя
Третий	Разносторонняя физическая подготовка	Общеразвивающие, силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения, барьерный или эстафетный бег, легкоатлетические прыжки и метания	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка, развитие общей выносливости	Кросс 2–3 км, общеразвивающие упражнения	Малая
Пятый	Силовая и скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие, специальные беговые и силовые упражнения в парах, на гимнастических снарядах, с отягощениями, на тренажерах	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие Упражнения, футбол, баскетбол, другие игры	Малая

4.5. Группы спортивно-педагогического совершенствования

Этот возрастной период (17–21 год) характеризуется достижением первых спортивных успехов. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке и выступлению в различных соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс становится более индивидуализированным. На занятиях используются разнообразные, наиболее эффективные тренировочные средства и методы. Существенное значение приобретает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, позволяющая увеличить объемы тренировочных нагрузок. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики соревновательной деятельности. Особое место уделяется индивидуальному подходу в методике тренировки, повышению надежности выступлений на соревнованиях. Совершенствуется техника и тактика эстафетного бега.

Задачи групп спортивно-педагогического совершенствования

Основными задачами групп спортивного совершенствования (СПС-1, СПС-2 и СПС свыше 2 лет являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, совершенствование морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, в том числе и международных;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

4.6. Требования к отбору и комплектованию групп спортивно-педагогического совершенствования

В группы спортивного совершенствования зачисляются спортсмены-учащиеся, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году нормативные требования первого разряда. Кроме того, спортсмены должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности (таблицы 4.43. – 4.46).

Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения (бег на короткие дистанции) представлен в таблице 4.41, примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м – в таблице 4.15, для бегунов на 400 м – в таблице 4.16.

Таблица 4.14. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования 1 года обучения (бег на короткие дистанции)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревнова тельный		Переход ный		
			Месяцы											
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
I. Теоретические занятия														
1	Развитие легкой атлетики в мире и в Республике Беларусь	4					1			1	1	1		
2	Техника безопасности	4	1			1			1					1
3	Основы методики обучения и тренировки избранном виде легкой атлетики	4		1			1			1	1			
4	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4	1	1		1								1
5	Основы техники метаний	3			1			1						1
6	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4			1			1	1			1	1	
7	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	3	1										1	
Итого		26	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	342	48	42	33	20	13	13	37	23	14	12	24	63
2	Специальная физическая подготовка	500	28	37	42	48	52	51	36	50	51	46	43	16
3	Техническая подготовка	76	2	4	6	8	10	10	2	6	10	10	8	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	54				4	8	6	4	4	8	12	8	
Итого		972	78	83	81	80	83	80	79	83	83	80	83	81
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	14			2	3		3				3		3
Итого		94	10	6	8	9	6	9	10	6	6	9	6	9
Всего часов		1092	88	93	92	93	93	84	91	93	91	91	91	91

Таблица 4.15. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для групп спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательный				Пере ходн ый
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 95–100 %, км	17		0,8	1,3	1,8	1,6	1,4	1,7	2,2	2,2	1,9	1,6	0,5
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью менее 95 %, км	25,5	1,1	2,8	2,7	2,5	1,8	1,5	2,1	2,6	2,5	2,4	2,5	1,0
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, км	17		1,3	2,1	2,2	1,6	1,4	1,8	1,9	1,7	1,5	1,5	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 81–90 %, км	48	3,7	4,8	4,7	4,6	4,6	3,7	4,0	3,8	3,8	3,6	3,6	3,1
Беговые упражнения, км	36	1,5	2,0	2,9	3,1	3,1	2,8	3,6	3,6	3,6	3,6	3,2	3,0
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	7700	560	660	670	660	650	620	650	660	660	660	640	610
Силовые упражнения, т	120	10,3	11,2	11,4	11,3	10,8	7,5	9,8	10,1	10,0	9,8	9,6	8,2
Тренировочные старты, раз	720		57	67	75	77	69	73	74	74	77	77	

Таблица 4.16. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 м для групп спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подготови тельный	Соревновательны й			Пере ходн ый	
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км	17		0,8	1,3	1,8	1,6	1,5	1,7	2,3	2,3	2,0	1,7	
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью менее 96–100 %, км	25	1,2	2,9	2,8	2,5	1,9	1,5	2,1	2,6	2,5	2,5	2,5	
Бег с интенсивностью 90–95 %, км	32	2,6	3,2	3,1	3,0	2,9	2,4	2,5	2,6	2,6	2,6	2,5	2,0
Бег с интенсивностью 80–89 %, км	150	14,0	13,8	13,6	13,3	12,8	12,0	12,1	12,2	12,1	12,1	12,0	10,0
Беговые упражнения, км	30	1,7	2,1	2,7	3,1	2,9	2,3	2,5	2,7	2,7	2,7	2,6	2,0
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	7300	520	620	630	630	620	580	620	630	630	630	610	580
Силовые упражнения, тренажеры, т	110	9,6	10,4	10,6	10,7	9,9	6,7	8,9	9,2	9,1	8,9	8,7	7,3

Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года обучения (бег на короткие дистанции) представлен в таблице 4.17, примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м – в таблице 4.18, для бегунов на 400 м – в таблице 4.19.

Таблица 4.17. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования 2 года обучения (бег на короткие дистанции)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревнователь- ный		Подготови тельный		Соревнова тельный		Пере ходный	
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1			1	1	1		
2	Места занятий. Оборудование и инвентарь	5	1	1		1			1					1
3	Основы техники видов легкой атлетики	4		1			1			1	1			
4	Основы методики обучения и тренировки в легкой атлетике	4		1		1				1				1
5	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	3			1									1
6	Техника безопасности	4			1		1	1				1	1	
7	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	1					1	1				1	
Итого		28	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	370	52	44	33	22	14	15	39	25	16	14	26	70
2	Специальная физическая подготовка	554	33	41	47	53	55	55	41	54	56	54	47	18
3	Техническая подготовка	88	2	6	8	10	10	10	4	8	12	10	8	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	60				4	12	8	4	4	8	12	8	
Итого		1072	87	91	88	89	91	88	88	91	92	90	89	92
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	16			3	3		3				2	2	3
Итого		96	10	6	9	9	6	9	10	6	6	8	8	9
Всего часов		1196	99	100	99	100	100	99	100	100	100	100	99	100

Таблица 4.18. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подготови тельный	Соревновательны й				Пере ходн ый
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 95–100 %, км	18		0,9	1,4	1,9	1,7	1,5	1,8	2,3	2,3	1,8	1,7	0,7
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью менее 95 %, км	26	1,2	2,9	2,7	2,5	1,9	1,6	2,1	2,6	2,5	2,4	2,5	1,1
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, км	18		1,4	2,2	2,3	1,7	1,5	1,9	2,0	1,8	1,6	1,6	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 81–90 %, км	49	3,8	4,9	4,8	4,7	4,7	3,7	4,1	3,9	3,9	3,7	3,7	3,1
Беговые упражнения, км													
	38	1,7	2,2	3,1	3,3	3,2	2,9	3,8	3,9	3,9	3,8	3,4	2,8
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	8000	580	690	700	690	680	640	670	690	690	680	660	630
Силовые упражнения, тренажеры, т	140	12,0	12,9	13,1	13,1	12,5	9,1	11,4	11,8	11,7	11,3	11,2	9,9

Таблица 4.19. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 м для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подготови тельный	Соревновательны й				Пере ходн ый
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км													
	19		1,0	1,7	2,0	1,9	1,6	2,1	2,4	2,4	2,0	1,9	
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью менее 96–100 %, км													
	27	1,4	3,1	3,0	2,7	2,1	1,7	2,3	2,7	2,7	2,7	2,6	
Бег с интенсивностью 90–95 %, км													
	35	2,9	3,4	3,4	3,3	3,2	2,6	2,8	2,8	2,8	2,8	2,7	2,3
Бег с интенсивностью 80–89 %, км													
	170	15,7	15,5	15,3	15,0	14,5	13,6	13,7	13,8	13,7	13,7	13,6	11,9
Беговые упражнения, км													
	33	1,9	2,5	3,0	3,4	3,4	2,5	2,7	2,9	2,9	2,9	2,8	2,1
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний													
	7600	540	640	650	650	640	610	650	660	660	660	640	600
Силовые упражнения, тренажеры, т													
	120	10,3	11,2	11,4	11,3	10,8	7,5	9,8	10,1	10,0	9,8	9,6	8,2

Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2-х лет обучения (бег на короткие дистанции) представлен в таблице 4.20., примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м – в таблице 4.21, для бегунов на 400 м – в таблице 4.22.

Таблица 4.20 – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2-х лет обучения (бег на короткие дистанции)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготови- тельный	Соревнова- тельный		Перехо- дный		
			Месяцы											
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	5					1			1	1	2		
2	Основы методики обучения и тренировки метателей	5	1	1		1			1					1
3	Развитие легкой атлетики в мире и в Республике Беларусь	5		1			1	1		1	1			
4	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	4		1		1				1				1
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	3			1			1						1
6	Основы техники избранных видов легкой атлетики	4			1	1		1					1	
7	Техника безопасности	4	1						1			1	1	
Итого		30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	400	56	46	31	24	16	16	44	27	18	15	26	80
2	Специальная физическая подготовка	636	38	51	60	60	62	62	48	60	61	60	54	18
3	Техническая подготовка	100	4	6	8	12	12	12	4	8	12	12	10	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
Итого		1200	98	103	99	100	102	98	100	99	104	99	100	98
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
Итого		122	12	8	11	11	8	11	12	10	8	10	10	11
Всего часов		1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

Таблица 4.21. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2-х лет обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 95–100 %, км													
	19		1,0	1,5	2,0	1,8	1,5	1,9	2,4	2,4	1,9	1,8	0,8
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью менее 95 %, км													
	26,5	1,3	3,0	2,8	2,5	1,9	1,6	2,1	2,6	2,5	2,5	2,5	1,2
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, км													
	19		1,5	2,3	2,4	1,8	1,6	2,0	2,1	1,9	1,7	1,7	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 81–90 %, км													
	50	3,9	5,0	4,9	4,8	4,8	3,7	4,2	4,0	4,0	3,8	3,8	3,1
Беговые упражнения, км													
	40	1,9	2,4	3,3	3,5	3,3	3,0	4,0	4,1	4,1	4,0	3,5	2,9
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний													
	8500	620	730	750	750	720	680	710	730	720 0	720	700	670
Силовые упражнения, т													
	180	14,5	16,4	16,6	16,6	16,0	12,5	14,9	15,2	15,0	14,6	14,5	13,2
Тренировочные старты, раз													
	780		63	75	82	83	75	78	79	80	83	82	

Таблица 4.22. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 м для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2-х лет обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательны й				Пере ходн ый
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км													
	21		1,2	1,9	2,2	2,1	1,8	2,3	2,6	2,6	2,2	2,1	
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью менее 96–100 %, км													
	29	1,5	3,3	3,2	2,9	2,3	1,8	2,5	2,9	2,9	2,9	2,8	
Бег с интенсивностью 90–95 %, км													
	38	3,3	3,7	3,8	3,8	3,5	2,0	3,1	3,1	3,1	3,1	3,0	2,5
Бег с интенсивностью 80–89 %, км													
	190	17,5	17,2	17,0	16,8	16,2	15,2	15,4	15,4	15,3	15,3	15,2	13,5
Беговые упражнения, км													
	36	2,2	2,8	3,3	3,7	3,7	2,8	2,9	3,1	3,1	3,1	3,0	2,3
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний													
	7900	570	670	680	680	660	630	670	680	680	680	670	630
Силовые упражнения, тренажеры, т													
	150	12,7	13,8	14,0	14,0	13,4	10,0	12,2	12,6	12,5	12,1	12,0	10,7

4.7. Примерные схемы построения микроциклов тренировки бегунов на короткие дистанции в группах спортивно-педагогического совершенствования
(таблицы 4.23–4.29)

Таблица 4.23. – Втягивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие, силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения, ускорения	Средняя
Второй	Развитие общей и скоростной выносливости	Кросс 4–5 км, общеразвивающие упражнения, повторный бег на отрезках 200–300 м, футбол	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения, упражнения на тренажерах	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кросс 6-8 км. Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости	Большая
Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, силовые, прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах, метание набивных мячей, легкоатлетических снарядов,	Значительная
Шестой	Развитие общей и скоростной выносливости, гибкости, ловкости,	Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, повторный бег на отрезках 300–400 м, футбол, баскетбол	Большая

Таблица 4.24. – Развивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые, специальные беговые упражнения, ускорения, повторный бег на отрезках 30–60 м	Большая
Второй	Развитие взрывной силы, ловкости, совершенствование техники бега	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, бег с низкого старта, повторный бег на отрезках 80–100 м, баскетбол	Большая

продолжение таблицы 4.24.

Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые, специальные беговые упражнения, силовые упражнения со штангой, на тренажерах	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кросс 4–6 км. Общеразвивающие, специальные беговые упражнения, упражнения для развития гибкости	Большая
Пятый	Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, специальные беговые упражнения, ускорения с отягощениями на поясе, на голени	Большая
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, бег на отрезках 100–300 м	Большая

Таблица 4.25. – Ударный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, ускорения. Повторный бег на отрезках 30–60 м, бег с низкого старта самостоятельно и под команду, прыжковые упражнения, метание ядра различными способами	Большая
Второй	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 100–300 м, футбол или баскетбол	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Силовые упражнения со штангой и на тренажерах, прыжковые упражнения	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кроссовый бег, общеразвивающие и прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости	Значительная

продолжение таблицы 4.25.

Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, метание различными способами набивных мячей, ядер, прыжковые упражнения	Большая
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Кросс 3–5 км. Ускорения, повторный бег на отрезках 150–250 м, упражнения для развития гибкости	Большая

Таблица 4.26. – Стабилизирующий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, ускорения. Выбегания с низкого старта, прыжки в длину	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости и гибкости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, ускорения с манжетами на голени повторный бег на отрезках 100–250 м	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, прыжковые упражнения, барьерный бег	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кроссовый бег, общеразвивающие и прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости	Значительная
Пятый	Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, прыжковые упражнения, повторный бег с низкого старта на отрезках 30–60 м, баскетбол	Большая
Шестой	Развитие общей и скоростной выносливости,	Кросс 4–6 км, ускорения повторный бег на отрезках 200–300 м	Большая

Таблица 4.27. – Подводящий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники бега с низкого старта, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, бег с низкого старта на 40–50 м	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, ускорения, повторный бег на отрезках 120–200 м	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями, на тренажерах, прыжковые упражнения, ускорения	Большая
Четвертый	Совершенствование техники низкого старта и бега по дистанции	Специальные беговые упражнения, выбегания с низкого старта самостоятельно и под команду, повторный бег на отрезках 30–60 м	Значительная
Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств,	Общеразвивающие, силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, специальные беговые и прыжковые упражнения, повторный бег на отрезках 60–80 м	Большая
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Кроссовый бег, общеразвивающие и специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 120–200 м	Большая

Таблица 4.28. – Соревновательный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростных качеств	Специальные беговые упражнения, ускорения, бег с низкого старта на отрезках 30–60 м	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости и гибкости	Общеразвивающие, специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорения, повторный бег на отрезках 120–250 м	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями или на тренажерах, специальные беговые Упражнения с отягощениями, повторный бег на отрезках 60–80 м	Средняя
Четвертый	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции	Специальные беговые упражнения, выходы с низкого старта самостоятельно и под команду, повторный бег на отрезках 40–60 м	Значительная
Пятый	Разминка	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	Малая
Шестой	Соревнования		

Таблица 4.29. – Восстановительный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Активный отдых, общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, различные прыжки, метания, баскетбол	Средняя
Второй	Функциональная подготовка, развитие общей и специальной выносливости	Кросс 5–7 км, общеразвивающие упражнения, футбол	Средняя
Третий	Разносторонняя физическая подготовка	Общеразвивающие, силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения, барьерный или эстафетный бег, легкоатлетические прыжки и метания	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка, развитие общей выносливости	Плавание, общеразвивающие упражнения, футбол или баскетбол	Средняя
Пятый	Силовая и скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие, прыжковые, специальные беговые и силовые упражнения в парах, на гимнастических снарядах, с отягощениями, на тренажерах	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения, футбол, баскетбол, другие игры	Средняя

4.8. Группы высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется высокой напряженностью соревновательной деятельности. Повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсмена в условиях частых и ответственных стартов.

Основной целью на этом этапе является достижение высоких спортивных результатов на крупных международных соревнованиях.

Рациональное построение учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства требует учета объективных возможностей спортсмена, темпов прироста его функциональных показателей, выполненных объемов тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки, а также календаря соревнований.

Задачи групп высшего спортивного мастерства

Основными задачами являются:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технического и тактического мастерства;
- успешные и стабильные выступления на республиканских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение функций инструктора-общественника и получения звания судьи по спорту 1-й категории.

4.9. Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены-учащиеся специализированных учебно-спортивных учреждений, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году требования спортивного звания мастера спорта.

Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства, 1-го года обучения (бег на короткие дистанции) представлен в таблице 4.30., примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м – в таблице 4.31., для бегунов на 400 м – в таблице 4.32.

Таблица 4.30. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства 1 года обучения (бег на короткие дистанции)

[illegible]

Таблица 4.31. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для групп высшего спортивного мастерства 1-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный	Соревновательный			Переходный	
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 95–100 %, км	25		1,7	2,2	2,7	2,5	2,2	2,6	3,0	3,0	2,6	2,5	
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью менее 95 %, км	27	1,6	3,1	3,0	2,6	2,1	1,5	2,1	2,6	2,5	2,4	2,5	1,0
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, км	21		1,7	2,5	2,6	2,1	1,9	2,1	2,2	2,1	2,0	1,8	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 81–90 %, км	52	4,2	5,2	5,1	5,0	4,9	3,9	4,3	4,1	4,1	4,0	3,9	3,3
Беговые упражнения, км	45	2,3	2,8	3,7	3,9	3,8	3,5	4,4	4,5	4,5	4,4	3,9	3,3
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	9000	660	770	790	790	780	730	760	780	770	770	750	650
Силовые упражнения, тренажеры, т	190	14,0	16,2	17,5	18,8	16,5	15,0	16,0	16,2	16,4	16,0	15,7	11,7
Тренировочные старты, раз	800		65	77	84	85	77	80	81	82	85	84	

Таблица 4.32. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 м для групп высшего спортивного мастерства 1-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный		Соревновательны й		Пере ходн ый	
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км	27		2,4	2,6	2,7	2,7	2,1	2,8	2,9	3,0	2,9	2,9	
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью менее 96–100 %, км	35		3,2	3,4	3,5	3,5	2,9	3,6	3,7	3,8	3,7	3,7	
Бег с интенсивностью 90–95 %, км	40	3,3	3,4	3,5	3,6	3,5	3,1	3,3	3,4	3,4	3,3	3,2	3,0
Бег с интенсивностью 80–89 %, км	220	20,2	21,0	20,9	20,3	19,6	16,2	17,0	17,3	17,2	17,1	17,0	16,2
Беговые упражнения, км	40	2,3	3,1	3,6	3,7	3,7	3,0	3,5	3,6	3,7	3,7	3,6	2,5
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	8000	580	690	700	690	680	640	670	690	690	680	660	630
Силовые упражнения, тренажеры, т	160	13,4	14,5	14,8	14,8	14,3	10,8	13,1	13,3	13,3	13,2	13,0	11,5

Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства, 2-го и выше года обучения (бег на короткие дистанции) представлен в таблице 4.33., примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м – в таблице 4.34, для бегунов на 400 м – в таблице 4.35.

Таблица 4.33. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства 2-го и выше года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный	Соревновательный			Переходный	
			Месяцы											
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
I. Теоретические занятия														
1	Основы техники метаний	8		1	1	1	1		1		1			2
2	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4			1			1		1	1			
3	Физическая культура и спорт в РБ	4					1	1				1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1			1			1			1		
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	8	1		1		1	1		1		1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки в избранном виде л/а	8	1	2		1			1	1	1		1	
Итого		36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	456	60	51	35	25	20	20	49	35	20	20	26	95
2	Специальная физическая подготовка	730	49	62	68	70	71	67	58	62	69	67	67	20
3	Техническая подготовка	138	4	8	12	16	16	16	8	12	16	16	14	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	72				6	12	12		6	12	12	12	
Итого		1396	113	121	115	117	119	115	115	115	117	115	119	115
III	Углубленное медицинское обследование	12	6						6					
IV	Восстановительные мероприятия	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
V	Инструкторская и судейская практика	28			4	4		4		4	4	4		4
Итого		232	22	16	20	20	16	20	16	20	20	20	16	20
Всего часов		1664	138	140	138	140	138	138	140	138	140	138	138	138

Таблица 4.34. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100–200 м для групп высшего спортивного мастерства 2-го и выше года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательны й			Пере ходн ый	
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 95–100 %, км	30		2,2	2,7	3,2	3,0	2,7	3,1	3,5	3,5	3,1	3,0	
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью менее 95 %, км	28	1,7	3,2	3,1	2,7	2,0	1,6	2,2	2,7	2,6	2,5	2,5	1,2
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, км	22		1,8	2,6	2,7	2,2	2,0	2,2	2,3	2,2	2,1	1,9	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 81–90 %, км	54	4,5	5,4	5,3	5,2	5,1	4,0	4,4	4,3	4,2	4,1	4,1	3,4
Беговые упражнения, км	50	2,7	3,2	4,1	4,3	4,3	4,0	4,8	4,9	4,9	4,8	4,3	3,7
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	10000	750	860	870	870	870	820	840	860	850	850	830	730
Силовые упражнения, тренажеры, т	230	16,0	19,6	20,5	20,5	20,3	18,0	19,8	20,0	19,8	19,7	19,6	16,2
Тренировочные старты, раз	900		75	87	94	95	87	90	91	92	95	94	

Таблица 4.35. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 м для групп высшего спортивного мастерства 2-го, и выше года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательны й		Пере ходн ый		
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км													
	30		2,7	2,9	3,0	3,0	2,4	3,1	3,2	3,3	3,2	3,2	
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью менее 96–100 %, км													
	40		3,7	3,9	4,0	4,0	3,4	4,1	4,2	4,3	4,2	4,2	
Бег с интенсивностью 90–95 %, км													
	50	4,1	4,2	4,3	4,4	4,3	4,0	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	3,8
Бег с интенсивностью 80–89 %, км													
	260	23,6	24,4	24,3	23,7	23,0	19,6	20,4	20,7	20,5	20,4	20,3	19,1
Беговые упражнения, км													
	45	2,9	3,5	4,0	4,1	4,1	3,5	3,9	4,0	4,1	4,1	4,0	2,8
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний													
	9000	660	770	790	790	780	730	760	780	770	770	750	650
Силовые упражнения, тренажеры, т													
	190	14,0	16,2	17,5	18,8	16,5	15,0	16,0	16,2	16,4	16,0	15,7	11,7

**4.10. Примерные схемы построения микроциклов тренировки
бегунов на короткие дистанции в группах
высшего спортивного мастерства
(таблицы 4.36–4.46)**

Таблица 4.36. – Втягивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие, силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения, ускорения, игра	Средняя
Второй	Развитие общей и скоростной выносливости	Кросс 5–6 км, общеразвивающие упражнения, повторный бег на отрезках 200–300 м, футбол или баскетбол	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения, упражнения со штангой, на тренажерах	Средняя
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кросс 6-8 км. Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости	Большая
Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, силовые, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, на тренажерах, метание набивных мячей, легкоатлетических снарядов	Значитель- ная
Шестой	Развитие общей и скоростной выносливости, гибкости, ловкости,	Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, повторный бег на отрезках 300–400 м, футбол, баскетбол	Большая

Таблица 4.37. – Развивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые, специальные беговые упражнения, ускорения, повторный бег на отрезках 30–60 м	Большая
Второй	Развитие взрывной силы, ловкости, совершенствование техники бега	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, бег с низкого старта, повторный бег на отрезках 80–100 м, баскетбол	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые, специальные беговые упражнения, силовые упражнения со штангой, на тренажерах	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кросс 4–6 км. Общеразвивающие, специальные беговые упражнения, упражнения для развития гибкости	Большая
Пятый	Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, специальные беговые упражнения, ускорения с отягощениями на поясе, на голени	Большая
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, бег на отрезках 100–300 м	Большая

Таблица 4.38. – Ударный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, ускорения. Повторный бег на отрезках 30–60 м, бег с низкого старта самостоятельно и под команду, прыжковые упражнения, метание ядра различными способами	Большая
Второй	Развитие общей и специальной выносливости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 100–300 м, футбол или баскетбол	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Силовые упражнения со штангой и на тренажерах, прыжковые упражнения	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кроссовый бег, общеразвивающие и прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости	Значительная
Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, метание различными способами набивных мячей, ядер, прыжковые упражнения	Большая
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Кросс 3–5 км. Ускорения, повторный бег на отрезках 150–300 м, упражнения для развития гибкости	Большая

Таблица 4.39. – Стабилизирующий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, ускорения. Выбегания с низкого старта, прыжки в длину	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости и гибкости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, ускорения с манжетами на голени повторный бег на отрезках 100–300 м	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, прыжковые упражнения, барьерный бег	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости и гибкости	Кроссовый бег, общеразвивающие и прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости	Значительная
Пятый	Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, прыжковые упражнения, повторный бег с низкого старта на отрезках 30–60 м, баскетбол	Большая
Шестой	Развитие общей и скоростной выносливости,	Кросс 4–6 км, ускорения, повторный бег на отрезках 200–300 м	Большая

Таблица 4.40. – Подводящий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники бега с низкого старта, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, бег с низкого старта на 40–50 м	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, ускорения, повторный бег на отрезках 120–300 м	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями, на тренажерах, прыжковые упражнения, ускорения	Большая
Четвертый	Совершенствование техники низкого старта и бега по дистанции	Специальные беговые упражнения, выбегания с низкого старта самостоятельно и под команду, повторный бег на отрезках 30–60 м	Значительная
Пятый	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств,	Общеразвивающие, силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, специальные беговые и прыжковые упражнения, повторный бег на отрезках 60–80 м	Большая
Шестой	Развитие общей и специальной выносливости	Кроссовый бег, общеразвивающие и специальные беговые упражнения, повторный бег на отрезках 120–300 м	Большая

Таблица 4.41. – Соревновательный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростных качеств	Специальные беговые упражнения, ускорения, бег с низкого старта на отрезках 30–60 м	Средняя
Второй	Развитие специальной выносливости и гибкости	Общеразвивающие, специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорения, повторный бег на отрезках 120–300 м	Большая
Третий	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие и силовые упражнения с отягощениями или на тренажерах, специальные беговые Упражнения с отягощениями, повторный бег на отрезках 60–80 м	Средняя
Четвертый	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции	Специальные беговые упражнения, выходы с низкого старта самостоятельно и под команду, повторный бег на отрезках 40–60 м	Значительная
Пятый	Разминка	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	Малая
Шестой	Соревнования		

Таблица 4.42. – Восстановительный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Активный отдых, общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, различные прыжки, метания, баскетбол	Средняя
Второй	Функциональная подготовка, развитие общей и специальной выносливости	Кросс 5–7 км, общеразвивающие упражнения, футбол	Средняя
Третий	Разносторонняя физическая подготовка	Общеразвивающие, силовые, прыжковые и специальные беговые упражнения, барьерный или эстафетный бег, легкоатлетические прыжки и метания	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка, развитие общей выносливости	Плавание, общеразвивающие упражнения, футбол или баскетбол	Средняя
Пятый	Силовая и скоростно-силовая подготовка	Общеразвивающие, прыжковые, специальные беговые и силовые упражнения в парах, на гимнастических снарядах, с отягощениями, на тренажерах	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка	Общеразвивающие упражнения, футбол, баскетбол, другие игры	Средняя

Таблица 4.43. – Нормативы по оценке общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 20 м, (по движ.), с	5	3,60 и лучше	3,30 и лучше	3,10 и лучше	3,00 и лучше	2,80 и лучше	2,65 и лучше	2,55 и лучше
	4	3,61-3,79	3,31-3,50	3,11-3,30	3,01-3,20	2,81-2,99	2,66-2,84	2,56-2,70
	3	3,80-4,06	3,51-3,90	3,31-3,60	3,21-3,50	3,00-3,26	2,85-3,11	2,71-2,94
	2	4,07-4,25	3,91-4,10	3,61-3,80	3,51-3,70	3,27-3,45	3,12-3,30	2,95-3,10
	1	4,26 и хуже	4,11 и хуже	3,81 и хуже	3,71 и хуже	3,46 и хуже	3,31 и хуже	3,11 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1000 и больше	1100 и больше	1150 и больше	1200 и больше	1250 и больше	1450 и больше	1520 и больше
	4	920-999	1000-1099	1050-1149	1090-1199	1150-1249	1320-1449	1370-1519
	3	781-919	850-999	876-1049	911-1089	1000-1149	1081-1319	1151-1369
	2	700-780	750-849	775-875	800-910	900-999	950-1080	1000-1150
	1	699 и меньше	749 и меньше	774 и меньше	799 и меньше	899 и меньше	949 и меньше	999 и меньше
Прыжок вверх, см	5	39 и больше	41 и больше	43 и больше	46 и больше	50 и больше	55 и больше	60 и больше
	4	32-38	36-40	38-42	42-45	46-49	51-54	56-59
	3	25-31	28-35	30-37	35-41	37-45	42-50	47-55
	2	21-24	22-27	25-29	30-34	31-36	36-41	41-46
	1	20 и меньше	21 и меньше	24 и меньше	29 и меньше	30 и меньше	35 и меньше	40 и меньше
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	5	9 и больше	9 и больше	11 и больше	11 и больше	12 и больше	12 и больше	13 и больше
	4	7-8	7-8	9-10	9-10	10-11	10-11	11-12
	3	5-6	5-6	6-8	6-8	7-9	7-9	7-10
	2	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
	1	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	4 и меньше	4 и меньше	4 и меньше
Наклон вперед, см	5	1 и больше	6 и больше	6 и больше	10 и больше	11 и больше	12 и больше	15 и больше
	4	-2-0	3-5	3-5	6-9	8-10	9-11	11-14
	3	-7-3	-2-2	-2-2	1-5	4-7	4-8	5-10
	2	-10-8	-5-3	-5-3	-2-0	1-3	1-3	1-4

Таблица 4.44 – Нормативы по оценке общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 20 м (по движ.), с	5	3,60 и лучше	3,40 и лучше	3,25 и лучше	3,10 и лучше	2,90 и лучше	2,85 и лучше	2,70 и лучше
	4	3,61-3,79	3,41-3,60	3,26-3,43	3,11-3,29	2,91-3,07	2,86-3,00	2,71-2,86
	3	3,80-4,06	3,61-3,90	3,44-3,72	3,30-3,56	3,08-3,33	3,01-3,25	2,87-3,10
	2	4,07-4,25	3,91-4,10	3,73-3,90	3,57-3,75	3,34-3,50	3,26-3,40	3,11-3,25
	1	4,26 и хуже	4,11 и хуже	3,91 и хуже	3,76 и хуже	3,51 и хуже	3,41 и хуже	3,26 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1000 и больше	1050 и больше	1100 и больше	1150 и больше	1200 и больше	1300 и больше	1400 и больше
	4	914-999	969-1049	1000-1099	1050-1149	1114-1199	1200-1299	1280-1399
	3	766-915	831-968	850-999	900-1049	986-1115	1020-1199	1071-1279
	2	680-765	720-830	750-849	800-899	900-985	920-1019	950-1070
	1	679 и меньше	719 и меньше	749 и меньше	799 и меньше	899 и меньше	919 и меньше	949 и меньше
Прыжок вверх, см	5	37 и больше	40 и больше	42 и больше	44 и больше	46 и больше	48 и больше	50 и больше
	4	33-36	35-39	37-41	39-43	41-45	43-47	45-49
	3	26-32	28-34	30-36	31-38	33-40	35-42	37-44
	2	21-25	23-27	25-29	26-30	28-32	30-34	32-36
	1	20 и меньше	22 и меньше	24 и меньше	25 и меньше	27 и меньше	29 и меньше	31 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	23 и больше	28 и больше	35 и больше	37 и больше	38 и больше	40 и больше	43 и больше
	4	18-22	24-27	30-34	32-36	33-37	35-39	39-42
	3	12-17	18-23	22-29	25-31	26-32	28-34	32-38
	2	8-11	14-17	17-21	20-24	21-25	23-27	27-31
	1	7 и меньше	13 и меньше	16 и меньше	19 и меньше	20 и меньше	22 и меньше	26 и меньше
Наклон вперед, см	5	1 и больше	6 и больше	6 и больше	10 и больше	11 и больше	12 и больше	15 и больше
	4	-2-0	3-5	3-5	6-9	8-10	9-11	11-14
	3	-7-3	-2-2	-2-2	1-5	4-7	4-8	5-10
	2	-10-8	-5-3	-5-3	-2-0	1-3	1-3	1-4
	1	-11 и меньше	-6 и меньше	-6 и меньше	-3 и меньше	0	0	0

Таблица 4.45. – Нормативы по оценке специальной физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 20 м с ходу, с	5	2,50 и меньше	2,45 и меньше	2,40 и меньше	2,32 и меньше	2,30 и меньше	2,25 и меньше	2,20 и меньше
	4	2,51-2,68	2,46-2,51	2,41-2,46	2,33-2,37	2,31-2,34	2,26-2,30	2,21-2,27
	3	2,69-2,92	2,52-2,74	2,47-2,54	2,38-2,45	2,35-2,41	2,31-2,40	2,28-2,38
	2	2,93-3,10	2,75-2,90	2,55-2,60	2,46-2,50	2,42-2,45	2,41-2,45	2,39-2,45
	1	3,11 и больше	2,91 и больше	2,61 и больше	2,51 и больше	2,46 и больше	2,46 и больше	2,46 и больше
Бег 60 м, с	5	8,80 и меньше	8,30 и меньше	8,00 и меньше	7,80 и меньше	7,50 и меньше	7,30 и меньше	7,10 и меньше
	4	8,81-8,96	8,31-8,50	8,01-8,20	7,81-7,96	7,51-7,65	7,31-7,40	7,11-7,20
	3	8,97-9,18	8,51-8,80	8,21-8,48	7,97-8,20	7,66-7,85	7,41-7,55	7,21-7,35
	2	9,19-9,33	8,81-9,00	8,49-8,68	8,21-8,36	7,86-8,00	7,56-7,65	7,36-7,45
	1	9,34 и больше	9,01 и больше	8,69 и больше	8,37 и больше	8,01 и больше	7,66 и больше	7,46 и больше
Бег 300 м, с	5	52,50 и меньше	50,00 и меньше	48,00 и меньше	45,00 и меньше	42,00 и меньше	40,00 и меньше	38,00 и меньше
	4	52,51-52,91	50,01-50,66	48,01-48,65	45,01-45,65	42,01-42,65	40,01-40,65	38,01-38,65
	3	52,92-53,59	50,67-51,84	48,66-49,84	45,66-46,84	42,66-43,84	40,66-41,84	38,66-39,84
	2	53,60-54,00	51,85-52,50	49,85-50,50	46,85-47,50	43,85-44,50	41,85-42,50	39,85-40,50
	1	54,01 и больше	52,51 и больше	50,51 и больше	47,51 и больше	44,51 и больше	42,51 и больше	40,51 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	220 и больше	230 и больше	240 и больше	255 и больше	269 и больше	285 и больше	295 и больше
	4	203-219	210-229	219-239	234-254	248-268	264-284	274-294
	3	178-202	181-209	186-218	201-233	216-247	231-263	241-273
	2	161-177	161-180	165-185	180-200	195-215	210-230	220-240
	1	160 и меньше	160 и меньше	164 и меньше	179 и меньше	194 и меньше	209 и меньше	219 и меньше
Тройной прыжок с места, см	5	630 и больше	660 и больше	670 и больше	710 и больше	755 и больше	800 и больше	840 и больше
	4	613-629	643-659	653-669	693-709	740-754	783-799	825-839
	3	587-612	617-642	627-652	668-692	716-739	757-782	804-824
	2	570-586	600-616	610-626	651-667	701-715	740-756	790-803
	1	569 и меньше	599 и меньше	609 и меньше	650 и меньше	700 и меньше	739 и меньше	789 и меньше

Таблица 4.46. – Нормативы по оценке специальной физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 20 м с ходу, с	5	2,80 и меньше	2,75 и меньше	2,70 и меньше	2,55 и меньше	2,45 и меньше	2,40	2,30 и меньше
	4	2,81-2,98	2,76-2,81	2,71-2,76	2,56-2,60	2,46-2,65	2,41-2,50	2,31-2,40
	3	2,99-3,22	2,82-3,04	2,77-2,84	2,61-2,75	2,66-2,90	2,51-2,70	2,41-2,60
	2	3,23-3,40	3,05-3,20	2,85-2,90	2,76-2,84	2,91-3,10	2,71-2,80	2,61-2,70
	1	3,41 и больше	3,21 и больше	2,91 и больше	2,85 и меньше	3,11 и меньше	2,81	2,71
Бег 60 м, с	5	9,50 и меньше	9,20 и меньше	8,80 и меньше	8,40 и меньше	8,00 и меньше	7,80 и меньше	7,60 и меньше
	4	9,51-9,58	9,21-9,33	8,81-8,94	8,41-8,53	8,01-8,16	7,81-8,00	7,61-7,85
	3	9,59-9,72	9,34-9,57	8,95-9,15	8,54-8,73	8,17-8,39	8,01-8,29	7,86-8,14
	2	9,73-9,80	9,58-9,70	9,16-9,30	8,74-8,85	8,40-8,55	8,30-8,49	8,15-8,34
	1	9,81	9,71	9,31	8,86	8,56	8,50	8,35
Бег 300 м, с	5	55,00 и меньше	52,00 и меньше	49,50 и меньше	47,50 и меньше	45,50 и меньше	42,50 и меньше	40,50 и меньше
	4	55,01-56,00	52,01-52,80	49,51-51,24	47,51-49,36	45,51-47,32	42,51-44,38	40,51-42,38
	3	56,01-58,00	52,81-54,19	51,25-53,74	49,37-51,86	47,33-50,10	44,39-46,89	42,39-44,89
	2	58,01-59,00	54,20-55,00	53,75-55,50	51,87-53,68	50,11-51,92	46,90-48,71	44,90-46,70
	1	59,01	55,01	55,51	53,69	51,93	48,72	46,71
Прыжок в длину с места, см	5	200 и больше	210 и больше	215 и больше	220 и больше	230 и больше	235 и больше	255 и больше
	4	182-199	193-209	198-214	203-219	213-229	218-234	235-254
	3	154-181	167-192	172-197	177-202	187-212	192-217	205-234
	2	135-153	150-166	155-171	160-176	170-186	175-191	185-204
	1	134	149	154	159	169	174	184
Тройной прыжок с места, см	5	520 и больше	550 и больше	570 и больше	600 и больше	720 и больше	760 и больше	790 и больше
	4	509-519	535-549	555-569	585-599	705-719	747-759	779-789
	3	491-508	514-534	535-554	565-584	685-704	728-746	761-778
	2	480-490	500-513	520-534	550-564	670-684	715-727	750-760
	1	479	499	519	549	669	714	749

V. БЕГ НА СРЕДНИЕ, ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ, МАРАФОНСКИЙ БЕГ ВИДЫ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность человека выполнять какое-либо действие, работу, упражнение на протяжении длительного временного интервала с сохранением примерно одинакового уровня эффективности.

Различают общую и специальную выносливость. Первая из них отражает работоспособность организма в целом, при выполнении случайного упражнения или комплекса упражнений. Она влияет на обмен веществ в тканях и является важным показателем здоровья человека.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется следующими компонентами.

аэробными возможностями:

- аэробная мощность – зависит от величины максимального потребления кислорода (МПК);
- аэробная ёмкость – суммарная величина потребления кислорода за всю работу;
- биомеханическими возможностями (экономичность бега);
- ментальными возможностями.

Общая выносливость является фундаментом физической работоспособности в целом, играет существенную роль в оптимизации метаболизма, является важным компонентом физического здоровья. Общая выносливость служит базисом для развития специальной выносливости, что является неминуемой ступенью развития любого спортсмена, прежде чем переходить к любому другому виду деятельности более узкой направленности.

Уровень выносливости определяет, какой объём работы в конечном итоге будет сделан, а в последствии и среднюю интенсивность этой работы. Чтобы пробежать бóльшую дистанцию, преодолевать забеги быстрее или с бóльшим комфортом – всё это ограничивается текущим уровнем выносливости, и именно её развитие определяет прогресс в длинных дистанциях.

Общая выносливость тренируется за счет длительного бега. Очень важно начинать с минимального темпа, постепенно наращивая скорость, ориентируясь на пульс. Он должен составлять не больше 75% от максимальной ЧСС.

Таким образом тренируется сердечная мышца, развиваются медленные мышечные волокна, повышается дыхательный объем, развивается сеть сосудов;

Специальная выносливость отражает способность человека продолжительно выполнять какое-либо конкретное действие. Специальная

выносливость отличается от общей тем, что нагрузка на организм оказывается специфическая.

Она делится на множество категорий:

- Скоростная;
- Силовая (динамическая и статическая);
- Скоростно-силовая;
- Координационная.

Особенность ее состоит в том, чтобы упражнение со специальной техникой научиться выполнять с максимальной эффективностью на определенной дистанции.

• **Специальная выносливость увеличивается с помощью специфических видов нагрузки.**

Сюда можно отнести бег в гору, бег с утяжелителями, челночный бег, ускорения и так далее. Кроме того, важно помнить, что специальная выносливость развивается не только на беговой дорожке, но и в тренажерном зале. Не следует забывать о прыжковых упражнениях (плиометрике) – это отличная возможность увеличить толчковую силу. Так можно укрепить быстрые мышечные волокна, повысить МПК, ПАНО.

Чаще всего тренировки на развитие специальной выносливости – высокоинтенсивные. Поэтому выполнять их следует не чаще 1–2 раз в неделю, чередуя с легкими нагрузками;

Аэробная выносливость

Улучшить выносливость в беге на длительные дистанции (полумарафон, марафон) позволит аэробная выносливость.

Это способность организма длительное время находиться в аэробной пульсовой зоне – то есть получать энергию с использованием кислорода.

Преимущество такой нагрузки – это бег без закисления мышц, быстрое выведение продуктов обмена. Сердце работает в комфортном режиме.

Однако без постоянных длительных тренировок с постепенным увеличением нагрузки развить аэробную выносливость невозможно. Организм быстро накопит лактат и перейдет в анаэробную зону.

Увеличить выносливость при беге в аэробной зоне, то есть повысить уровень ПАНО, можно за счет таких тренировок: фартлек (игра скоростей), длительный бег, чередование ускорения + «трусцы».

Быстро развить выносливость невозможно. Это результат регулярных длительных тренировок, которые всегда начинаются с минимальной нагрузки, переходя к целевым показателям.

Утверждают, что бег в темпе 80% от стандартной скорости лучше развивает выносливость, чем бег в темпе 90%.

Анаэробная выносливость

Анаэробная выносливость – это способность организма длительное время бежать при дефиците кислорода, то есть выдерживать подкисленную среду.

Тренировка на анаэробную выносливость задействует дополнительные механизмы выведения продуктов обмена, повышает устойчивость мышечных волокон.

Она пригодится не только спринтерам, но и марафонцам, так как рывок перед финишем чаще всего осуществляется в анаэробной зоне.

Анаэробная выносливость увеличивается при помощи темповых + интервальных тренировок.

Это всегда нагрузка высокой интенсивности, поэтому выполняется не чаще 1–2 раза в неделю. Требуется полноценного периода восстановления (для суперкомпенсации после бега);

Беговая выносливость

Конкретно под беговой выносливостью подразумевается комплекс факторов, которые развивают у человека способность как можно дольше поддерживать темп бега с сохранением правильной техники движений и дыхания.

На физиологическом уровне тренировки на выносливость развивают в первую очередь центральные (адаптация органов и систем организма) и периферические (адаптация мышечных волокон) аэробные компоненты.

Центральные компоненты (адаптация органов и систем организма):

Ударный объем сердца – сердечная мышца становится сильнее и объемней, пульсовые зоны снижаются, давление нормализуется.

Гемоглобиновая масса и объем крови – при систематичных занятиях спортом наблюдается положительный рост обоих показателей.

Периферические компоненты (адаптация мышечных волокон):

- Сердце учится работать в экономном режиме. Увеличивается ударный объем крови, уменьшается ЧСС. При этом бегун может достигать высокой скорости в низкой пульсовой зоне;

- Для того, чтобы перекачать весь этот объем крови через внутренние органы, нужны дополнительные артерии, вены, капилляры. Развивается сеть коллатеральных сосудов. Поэтому кровоснабжение каждого органа увеличивается;

- Улучшить выносливость в беге без развития дыхательной системы невозможно. Увеличивается дыхательный объем, развивается брюшной тип дыхания за счет диафрагмы. Легкие обеспечивают организм большим количеством кислорода за один вдох;

- Растет активность и количество аэробных ферментов, ускоряются метаболические процессы;

- Растет объем крови и количество миоглобина. Благодаря этому кислород лучше поступает в мышцы из крови. Не так быстро накапливается молочная кислота;
- Развиваются как медленные, так и быстрые мышечные волокна;
- Активируются альтернативные пути выведения лактата из организма;
- Мышцы “тренируются” дольше активно работать в закисленной среде.

Происходит развитие основных показателей, отвечающих за результативность бегуна.

МПК

Первый физический параметр, который позволяет увеличить выносливость при беге – это МПК или VO_{2max} (максимальное потребление кислорода). Этот показатель характеризует верхнюю границу возможностей организма справляться с нагрузкой. Он зависит от развития сердечно-сосудистой системы: ударного объема сердца, развития сосудистого русла, адаптационных возможностей опорно-двигательной системы.

Учитывая рассмотренные выше физиологические процессы, можно сделать вывод, что тренировки на выносливость отлично развивают МПК. Отсюда – возможность длительное время сохранять высокую скорость, выполнять разные виды нагрузки.

Лактатный порог

Лактатный порог (ПАНО) – это момент, когда количество молочной кислоты превышает возможности организма для ее выведения.

ПАНО определяется лабораторно путем исследования уровня лактата или в результате специальных тренировочных тестов. Лактатный порог показывает, как долго бегун может выполнять нагрузку определенной интенсивности с использованием кислорода (в аэробной зоне). Ведь мы знаем, что анаэробная зона нагрузки – это закисление мышц, а значит – быстрое падение продуктивности.

Показатель зависит от тренированности сердечно-сосудистой системы, способности организма быстро выводить лактат, развитости мышечной системы. Повышение уровня ПАНО позволяет дольше бежать быстро без закисления в комфортной пульсовой зоне, то есть повысить выносливость в беге.

Экономичность бега

Еще один крайне важный для легкоатлета показатель — экономичность (эффективность) бега.

Он определяется соотношением потребления кислорода (мл) + веса спортсмена (кг) + длины дистанции (км). В некоторых источниках вместо количества кислорода указывается число потраченных калорий (ккал). В обоих случаях мы можем оценить, насколько экономично используется

кислород/тратятся калории при прохождении определенной дистанции. Зависит такой параметр от количества мышечных волокон разного типа. Чем больше медленно сокращающихся волокон, тем лучше будет выносливость бегуна.

Важнейшими факторами подготовки бегунов на выносливость являются тренировочные нагрузки в многолетних и годовых циклах. При планировании общего объема беговой нагрузки, выраженного в километрах, за точку отсчета принимают показатели, характерные для элиты (мастеров спорта международного класса) (табл.5.1.).

Таблица 5.1. – Примерные годовые параметры тренировочных нагрузок МСМК

Специализация	Общий объем бега, км	По зонам интенсивности, %				
		1	2	3	4	5
Средневики	3000-5000	30-35	50-55	6-10	3-5	1,5
Стайеры	5500-7500	25-30	55-60	10-15	3-4	до 1
3000 м с/п	5000-7000	25-30	55-60	10-15	3-5	1-1,5
Марафонцы	7000-10000	20-25	60-65	10-15	1-2	0,5

Исходя из этого, общие объемы беговых нагрузок у молодых спортсменов должны быть рассчитаны от этих уровней:

- этап начальной спортивной специализации - 40-50% от объема нагрузки МСМК;
- этап углубленной тренировки - 60-65% от объема нагрузки МСМК;
- этап спортивного совершенствования - 70-85% от объема нагрузки МСМК.

У женщин-стайеров объем уменьшен на 10-15%, а у женщин-марафонцев - до 20%.

В теории спортивной подготовки и современной спортивной практике существует несколько классификаций соревновательных и тренировочных нагрузок, разделяющих весь диапазон беговых скоростей на несколько зон (от 3 до 20). Наиболее распространенная классификация беговых нагрузок используется в нашей стране и в Европе, имеет 5 зон интенсивности, или мощности.

I зона - аэробная восстановительная. Ближний тренировочный эффект упражнений характеризуется накоплением лактата в крови до 2 ммоль/л (аэробный порог), ЧСС - до 140-150 уд./мин, уровнем О₂ - потребления - 40-70% от МПК. Продолжительность работы - от 15 мин до 3 ч. Тренировка в этой зоне - универсальное средство активного восстановления и способ активизации жирового обмена. Основной метод - длительная работа в равномерном темпе. В общем объеме тренировочных средств эта зона занимает от 20-35%. К этой зоне относится бег, выполняемый в разминке и заминке.

II зона - аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект упражнений характеризуется накоплением лактата в крови от 2,5 до 4 ммоль/л (анаэробный порог), ЧСС - от 140-150 до 170-175 уд./мин, уровнем потребления О₂ - от 60 до 90% от МПК. Продолжительность 1-3 ч.

С повышением функциональных возможностей растет скорость, соответствующая анаэробному порогу, и повышается верхняя граница скорости бега, ограничивающая эту зону. Тренировка в этой зоне направлена на повышение аэробных возможностей организма.

Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, соревновательный. Этой зоне соответствует нагрузка на соревнованиях на сверхдлинных дистанциях и спортивной ходьбе. В общем объеме тренировочных средств эта зона занимает 50-65%.

III зона - смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект упражнений характеризуется накоплением лактата в крови до 8-10 ммоль/л (скорость бега на уровне МПК), ЧСС - от 170 до 190 уд./мин, уровнем потребления O_2 - 80-100% от МПК. Продолжительность работы до 60 мин. Наряду с максимальной интенсификацией механизмов, регулирующих аэробный обмен, происходит значительная активизация анаэробных гликолитических механизмов образования энергии. Этой зоне соответствует нагрузка в соревнованиях на длинных дистанциях и 3000 м с/п. Основные методы тренировки: равномерный, переменный, фартлек, повторный, интервальный, соревновательный. В общем объеме тренировочных средств эта зона занимает от 6 до 15%.

IV зона - анаэробная-гликолитическая. Ближний тренировочный эффект упражнений характеризуется концентрацией лактата в крови в пределах от 8 до 25 ммоль/л. Предельная продолжительность работы в одном повторении до 3 мин, а суммарно в одном занятии - до 10-15 мин. Работа направлена на повышение специальной выносливости средневики и финишных способностей стайеров и марафонцев. Этой зоне соответствует нагрузка в соревнованиях на средних дистанциях и беге на 400 м. Основные методы тренировки: соревновательный, интервальный, повторный, а также их комбинации. В общем объеме тренировочных средств эта зона занимает от 2 до 5%.

V зона - анаэробная-алактатная. Абсолютно высокая интенсивность этой тренировочной нагрузки обеспечивается энергией из фосфогенных источников. Ни один из перечисленных выше показателей не является надежным критерием ее интенсивности. Продолжительность работы в одном повторении до 15 с. Работа направлена на развитие скоростных и силовых способностей. Этой зоне соответствует нагрузка в соревнованиях на спринтерских и барьерных дистанциях. Основные методы: соревновательный и повторный. В общем объеме тренировочных средств эта зона занимает от 0,5 до 1,5%. Дозирование силовых и скоростно-силовых упражнений бегунов проводится индивидуально, в зависимости от уровня их развития. Используя эту классификацию, следует учитывать, что пульсовые режимы юношей и девушек могут быть выше приведенных примерно на 10 уд./мин.

Наиболее важными физиологическими показателями, определяющими успех в соревнованиях в беге на длинные дистанции и марафоне – являются МПК и АНП.

Рекомендации по тренировке МПК. Наивысший тренировочный эффект, способствующий росту МПК, достигается путем тренировок с интенсивностью 95-100 % от индивидуального показателя МПК. Для его определения надо пройти тестирование в лаборатории или примерно определить свой темп бега на уровне МПК на основе анализа личных результатов в соревнованиях. Скорость бега с интенсивностью 95-100 % МПК должна примерно соответствовать соревновательной скорости на дистанциях 3-5 км.

Объем нагрузки за тренировку. Наиболее быстрый рост МПК достигается в том случае, когда объем интенсивного интервального бега за тренировку достигает 4-8 км.

Частота тренировок. Наиболее быстрый рост МПК достигается в том случае, когда тренировка при интенсивности 95-100 % МПК выполняется один раз в неделю. Иногда можно провести вторую малообъемную тренировку МПК.

Продолжительность интервального бега. Наиболее быстрый рост МПК достигается в том случае, когда продолжительность пробега отрезков во время тренировки на уровне МПК составляет 2-6 минут. Для большинства бегунов это означает отрезки длиной 600-1600 м. Выполнять тренировки МПК можно не только на беговой дорожке стадиона, но и на местности.

Скорость интервального бега. Тренировки МПК наиболее эффективны, когда выполняются со скоростью, соответствующей 95-100 % от индивидуального показателя МПК.

Продолжительность интервалов отдыха. Отдых для восстановления работоспособности между повторными пробежками должен быть достаточно большой и составлять от 50 до 90 % времени, затрачиваемого на бег. При недостаточном отдыхе повторная работа может стать чрезмерно анаэробной, что не является целью тренировки МПК.

Планирование тренировки МПК. Существуют два варианта интервальной тренировки: 1) с постоянной длиной тренировочных отрезков; 2) с различной длиной тренировочных отрезков. Бег с установленным количеством интервалов одинаковой длины предпочтительнее, так как он дает возможность чувства поддержания соревновательной скорости при нарастающей усталости. Тем не менее, существуют моменты, когда варьирование длины интервалов может быть полезным - например, выполнение более коротких, но более быстрых пробежек в конце тренировки для совершенствования финишного спурта или для того, чтобы сделать тренировку психологически более легкой.

Таблица 5.2. – Параметры тренировочных нагрузок для развития МПК

Длина тренировочных отрезков, м	Количество повторений	Общий объем бега, км
600	7-10	4,2-6,0
800	6-10	4,8-8,0
1000	5-8	5,0-8,0
1200	4-6	4,8-7,2
1600	3-5	4,8-8,0

Значение МПК у женщин в среднем ниже, чем у мужчин на 10 % в связи с тем, что они имеют более высокие показатели жира и более низкий уровень гемоглобина. Регулярные тренировки в течение 6-12 месяцев позволяют новичкам увеличить МПК на 20-30 %. К сожалению, с ростом спортивного мастерства темпы повышения МПК снижаются.

Рекомендации по тренировке АНП. От уровня анаэробного порога зависит скорость бега по дистанции без накопления лактата. Анаэробный порог является наиболее важным фактором, определяющим работоспособность бегуна на длинных дистанциях.

Тремя основными группами средств тренировок АНП являются: 1) темповый бег; 2) интервальный бег со скоростью на уровне АНП; 3) бег в гору на уровне АНП.

Темповый бег. Классической тренировкой на повышение анаэробного порога является темповый бег - непрерывный бег на уровне АНП в течение 20-40 минут. Темповая тренировка может выглядеть таким образом: 3 км - легкий бег в качестве разминки, 6 км - бег в соревновательном темпе на 15–21 км, в конце — непродолжительный бег трусцой. Тренировку можно выполнять на беговой дорожке или на размеченной трассе.

Интервальный бег. Хорошее тренировочное воздействие на АНП дает интервальный бег. Для этого надо пробежать 2-4 раза тренировочные отрезки со скоростью на уровне АНП продолжительностью 8 минут каждое с интервалом отдыха в виде 3-минутного бега трусцой.

Горные тренировки АНП. Хорошим методом повышения анаэробного порога является длительный бег в гору, бег на различных отрезках со скоростью АНП.

Рекомендации по тренировке базовой скорости

Базовая скорость – это способность спортсмена возможно быстрее пробежать дистанцию 400 м. Этот показатель имеет значение только на последних метрах длинной дистанции, когда наступает время для финишного рывка. Это означает, что скоростные тренировки не должны быть существенной составляющей тренировочного плана, однако игнорируя их, появляется риск проиграть финиш в борьбе с равным соперником.

Скоростные тренировки полезны бегунам на длинные дистанции по трем причинам. Во-первых, они активируют быстро сокращающиеся мышечные волокна и повышают активность их гликолитических ферментов. Это способствует повышению возможностей организма производить энергию анаэробным путем, что увеличивает спринтерскую скорость и, следовательно, помогает обыгрывать соперников на финишном отрезке. Во-вторых, выполняя скоростные тренировки и обращая внимание на технику бега, есть возможность совершенствования технического мастерства и повышать экономичность бега. В-третьих, при выполнении интенсивных скоростных тренировок повышается способность мышц накапливать молочную кислоту, что позволяет дольше бежать в анаэробной зоне, не снижая скорости.

Базовую скорость можно также повысить за счет увеличения силы ног. Добиться этого можно несколькими путями, включая выполнение упражнений с отягощением, на тренажерах, прыжковых упражнений и бега в гору. Для бегунов на длинные дистанции бег в гору является лучшим выбором, поскольку он обеспечивает отличную тренировку сердечно-сосудистой системы.

Для развития скорости можно использовать бег маховым шагом. После хорошей разминки следует пробежать несколько кругов по беговой дорожке, ускоряясь на прямых участках и переходя на бег трусцой на поворотах. Если бежать 8 кругов, то необходимо сделать 16 ускорений, примерно по 100 м каждый. При этом необходимо постепенно разгоняться до максимальной скорости, а затем удерживать ее на протяжении 40-50 м.

Рекомендации по тренировке выносливости. Бег на длинные дистанции и марафон требует хорошей выносливости. Постепенное повышение времени бега и пробегаемой дистанции является лучшим тренировочным воздействием для улучшения этого качества. Бегуны на 5000 м для развития общей выносливости пробегают по 10-15 км, а бегуны на 10 000 м - 20-30 км., марафонцы – 40-50 км.

Как и при выполнении темпового бега, во время тренировок на чистую выносливость проверяются пределы способности организма поддерживать нужный темп, не переходя на трусцу. Если выполнять длительные тренировки в слишком медленном темпе, физиологические потребности соревнований не будут имитироваться в достаточной степени. В то же

время не следует выполнять длительные тренировки с максимальной возможной интенсивностью, иначе потребуются длительные периоды восстановления после них, что не позволит вести планомерную подготовку. Интенсивность, с которой следует выполнять длительные тренировки, находится в пределах 70-85 % от максимальной ЧСС.

Хорошим способом выполнения длительных тренировок является постепенное повышение темпа бега, начиная с медленного конца диапазона. Важно закончить длительный бег в высоком темпе, таким образом, обеспечив наивысшее тренировочное воздействие, способствующее повышению гликогеновых запасов.

Тренировки для развития общей выносливости способствуют использованию жира для получения энергии. Это следует рассматривать как положительную адаптацию организма к длительной работе, поскольку она дает возможность дольше поддерживать нужный темп бега. Вместе с тем, следует отметить, что жиры используют кислород менее продуктивно, чем углеводы. Поэтому, когда запасы гликогена в организме истощаются, скорость бега снижается.

Длительные беговые тренировки улучшают способность мышц запасать гликоген. Истощение гликогеновых запасов побуждает мышцы еще больше запасать гликоген. Поэтому постепенное увеличение беговых тренировочных дистанций способствует повышению углеводных запасов в организме спортсмена.

Использование длительного бега повышает количество капилляров в мышцах, что улучшает доставку в них кислорода и питательных веществ, а также удаления углекислого газа и других побочных продуктов.

Общие основы спортивной тренировки едины для всех спортсменов, однако следует помнить об особенностях женского организма и о физических возможностях женщин, занимающихся легкоатлетическим спортом. Известно, что средние показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем у мужчин.

Хотя женщинам не советуют тренироваться с использованием тех же объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, как и у мужчин, физиологическое основание для оправдания такой практики отсутствует или незначительно. Физиология бега одинакова для представителей обеих полов. Результаты исследований показывают, что женщины также быстро наращивают показатели МПК в процессе тренировок, как и мужчины, а общая схема адаптации к нагрузкам у бегунов и бегуний идентична.

В практике работы с женщинами необходимо иметь в виду, что наибольший объем тренировочной нагрузки конкретной направленности следует планировать на те периоды овариально-менструального цикла, когда организм спортсменок предрасположен к ее выполнению. Наиболее низкий уровень функциональных показателей наблюдается в первые два дня, на 13-14-й и 25-30-й день, а в остальные дни уровень

работоспособности остается на достаточно высоком уровне, особенно на 16-17-й, 24-25-й день.

Правильное построение тренировочного процесса должно способствовать более рациональному распределению нагрузок различной направленности, лучшей адаптации организма легкоатлетов к большим нагрузкам, предупреждению перетренированности.

Ни в коем случае не следует форсировать тренировочный процесс спортсменок с целью быстрого достижения высоких спортивных результатов. Попытка как можно быстрее достигнуть спортивных успехов отрицательно влияет не только на перспективу стабильного высокого спортивного мастерства, но и на здоровье.

В ряде случаев хорошо подготовленным спортсменкам разрешается применять повышенные нагрузки несколько дней подряд при неполном восстановлении сил. Однако в последующие дни их организм должен полностью восстановиться для следующей серии нагрузок.

Осуществлять силовую подготовку женщин следует доступными средствами, не вызывающими физических перенапряжений. Для развития силы наиболее подходящими средствами являются упражнения с набивными мячами, мешками с песком, дисками от штанги, парные упражнения с сопротивлением, различные прыжковые упражнения. Упражнения со штангой можно включать в тренировку только тогда, когда уровень физической подготовленности будет достаточно высок. При этом упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями на расслабление, чтобы быстрее снять утомление. Для женщин очень важно укрепить мышцы брюшного пресса и внутритазовую мускулатуру.

Что касается построения предсоревновательных и соревновательных микроциклов, то они могут быть существенно изменены с учетом сроков проведения предстоящих соревнований и их соответствия фазе менструального цикла. Следует учитывать, что спортсменкам приходится выступать в ответственных соревнованиях независимо от своего состояния.

Для достижения успеха в марафонском беге необходимо последовательно пройти все этапы подготовки, начиная с этапов предварительной, начальной и специализированной подготовки, тренируясь в беге на средние и длинные дистанции. Таким образом происходит постепенная подготовка функциональных систем организма к значительному увеличению тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

Марафонский бег (42 км 195 м) представляет собой упражнение циклического характера, при котором совершается работа умеренной мощности, когда все функциональные системы организма должны длительное время сохранять высокую работоспособность. Такая работоспособность обеспечивается устойчивым уровнем нервно-

гуморальной регуляции вегетативных функций - дыхания, кровообращения, а также двигательного аппарата.

Для марафонского бега аэробная система энергообеспечения является самой важной. Однако не следует пренебрегать анаэробной лактатной или гликолитической системой, поскольку она тоже играет существенную роль во время марафонского забега.

Для достижения высоких результатов бегуну-марафонцу необходимы хорошо развитая выносливость и достаточная скорость. Очень важны морально волевые качества: упорство, настойчивость, трудолюбие, уверенность в своих силах. Важное значение имеет «чувство скорости», которое постоянно совершенствуется в процессе тренировки. Правильное определение своей скорости позволяет бегуну рационально распределять силы на дистанции и добиваться высокого результата.

Продолжительность и содержание периодов (этапов) подготовки в пределах отдельного макроцикла определяется структурой индивидуального календаря стартов и методическими подходами к построению тренировочного процесса для решения основных задач, которые, в свою очередь, зависят от закономерностей развития процесса адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности.

Специалисты предлагают следующую последовательность действий в тренировочной работе с марафонцами:

- Постепенное увеличение объема беговой нагрузки и совершенствование функциональных систем организма бегуна.
- Стабилизация объема и повышение аэробной производительности организма.
- Повышение мощности работы всех систем организма спортсмена с акцентом на увеличение силы основных мышечных групп, участвующих в беге.
- Поддержание высокой работоспособности, овладение эффективным ритмом бега, развитие скоростных возможностей бегуна.
- Реализация проделанной тренировочной работы в соревнованиях, достижение максимально возможного результата.

Основным средством тренировки марафонца является бег. При этом важным фактором является продолжительность беговой нагрузки. Для возбуждения желаемого биологического сигнала или распространения желаемого воздействия на возможно большее число мышечных волокон, упражнение должно выполняться длительное время.

В таблице 5.3. обобщены основные характеристики, характерные для разного типа работы, а также специальные средства тренировки, применяемые в зависимости от желаемой адаптации.

По мере приближения даты проведения соревнований во время специальной подготовки значительная часть рабочей нагрузки должна выполняться в темпе, равном или очень сходном с соревновательным темпом.

Таблица 5.3. – Основные характеристики разных типов тренировочной работы и соответствующие специальные средства

Желаемая адаптация	Требуемые характеристики	Типичные средства тренировки
Улучшить распределение кислорода	Должна вызвать быстрое увеличение ЧСС	Повторный бег в гору продолжительностью 8-10 с, выполняемый с максимальной интенсивностью
Увеличить потребление кислорода в мышечных волокнах	Должна привести к образованию ограниченного количества молочной кислоты и продолжаться несколько минут	Непрерывный или повторный бег со скоростью, равной или немного большей скорости на уровне анаэробного порога
Увеличить скорость потребления липидов	Должна привести к максимальной скорости потребления липидов и продолжаться длительное время	Непрерывный бег с интенсивностью чуть ниже уровня аэробного порога
Увеличить скорость потребления лактата	Должно привести к потреблению лактата, образуемого во время выполнения предшествующей нагрузки	Бег с чередованием усилий, выполняемых со скоростью выше скорости на уровне анаэробного порога, с усилиями, выполняемыми со скоростью ниже скорости на уровне анаэробного порога

Некоторые бегуны на длинные дистанции и бегуны-марафонцы используют бег как единственное средство тренировки. Это неправильно, так как при этом некоторые мышцы, активно не участвующие непосредственно в беге, теряют силу, а активно работающие мышцы теряют способность к растягиванию, что может привести к травмам.

Исходя из вышесказанного в течение всего года спортсменам необходимо выполнять упражнения для развития гибкости, особенно во время разминки перед тренировочными занятиями. В тренировке обязательно следует выполнять упражнения для развития силы, так как сила является источником любого движения. По мере роста спортивного

мастерства бегуну необходим и более высокий уровень развития силовых качеств. Поэтому одной из важных задач специальной подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции является увеличение силы, в том числе и за счет рационального увеличения массы отдельных мышечных групп.

Соревновательная практика у элиты в беге на выносливость имеет определенные особенности. В годичном цикле средневики стартуют 20-25 раз, стайеры и стипльчезисты - 15-20 раз, марафонцы имеют 10-12 стартов, в том числе 2-3 марафона. На этапе спортивного совершенствования количество стартов на 10% меньше, а у марафонцев всего 1-2 марафона. При двухцикловом построении годичной тренировки на зимнем соревновательном этапе бегуны имеют (примерно) 1/3 от годичного числа стартов.

Для контроля за уровнем подготовленности в соревновательном периоде проводится контрольный бег на беговой дорожке для стайеров: 4000 + 1000 м или 2 раза по 3000 м (3-я зона).

Для бегунов на средние дистанции: 600 м + 200 м и 1200 м + 300 м, (4-я зона); для стайеров: 4000 + 1000 м или 2 раза по 3000 м; для марафонцев 30-35 км по шоссе, (3-я зона); для бегунов на 3000 м с препятствиями 2000 м с/п + 1000 м с/п (3-4-я зоны).

5.1. Планирование и направленность занятий в учебно-тренировочных группах

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений: традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов; правильного распределении задач в годичном цикле и многолетнем плане; соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;

динамики физической и функциональной подготовленности; основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа:

в первом – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный;

во втором – ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Помимо того, в период трансформации детского организма в организм взрослого человека, идущей разными темпами у лиц того или иного пола и типа биологического созревания, необходимо ориентироваться на так называемые сенситивные («чувствительные») этапы формирования физических качеств. Повышенная реактивность («отзывчивость») организма на тренирующие воздействия соответствующей направленности позволяет меньшими усилиями выходить на модельные уровни значимых показателей подготовленности и делать некоторый «запас» в совершенствуемых сторонах моторики.

Таблица 5.4. – Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	12	13	14	15	16	17	18
Рост	+	+	+	+			
Вес	+	+	+	+			
Сила		+	+		+	+	+
Быстрота	+			+	+	+	
Скоростно-силовые способности	+	+	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+	+
Скоростная выносливость (анаэробные возможности)			+	+	+	+	

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов спортивной подготовки юные бегуны на выносливость проходят этапы начальной и углубленной специализации.

Возрастные границы первого из них примерно составляют 12-14, а второго – 15-17 лет.

Основными задачами этих этапов являются:

- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие физических возможностей организма;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- повышение общего и специального двигательного потенциала;
- освоение разнообразных двигательных навыков;
- формирование биомеханизмов и рациональной структуры специализированного упражнения;
- воспитание устойчивого интереса к многолетнему спортивному совершенствованию;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующего квалификационного разряда.

Этап начальной спортивной специализации обычно охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе. Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях с подростками наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания.

Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям. Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена.

Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей; на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т.п.

И особенно важной частью в тренировочном процессе должны стать упражнения силового характера, способствующие укреплению опорно-двигательного аппарата в целом и в частности тех групп мышц, которые будут в большей степени использоваться при беге на выносливость.

Этап углубленной тренировки в избранном виде легкой атлетики направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует, прежде всего,

целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. Этот этап приходится, в большинстве видов легкой атлетики, на период, соответствующий возрасту 15-17 лет.

В начале этапа применяется в основном еще общая подготовка, где широко используются элементы различных видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированная. И только начиная с 15-16-летнего возраста, можно допускать увеличение аэробного бегового объема и других специальных средств подготовки легкоатлетов

Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах легкой атлетики. Например, будущие бегуны на длинные дистанции и марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции.

На этом этапе важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики.

Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода.

Таким образом, все специфические закономерности спортивной тренировки на этапе углубленной тренировки проявляются весьма заметно. Тренировочный процесс приобретает выраженные черты углубленной спортивной специализации.

Подготовка профессионального бегуна на выносливость – это дело не одного, двух лет и требует долгого времени, должна быть постепенной, многолетней, и во многом успешность в долгосрочной подготовке закладывается в детском возрасте. Не следует с ранних лет в системе детско-юношеских спортивных школ начинать повторять (копировать) систему подготовки взрослых спортсменов высокого уровня. Объем, длительность нагрузки, даже если она выполняется с умеренной интенсивностью, не сопоставимы с возможностями нормального систематического восстановления организма юного спортсмена. Если хотя и на первых порах с такими объемными тренировками молодой организм будет справляться, то в дальнейшем, недовосстановление будет накапливаться. И если не физическая усталость, то психологическое утомление от монотонной однообразной работы выбьет из процесса подготовки и как много вероятный вариант – пропадет всякое желание

заниматься бегом или спортом вообще. Но как говорится не так страшен объём, как интенсивность. Интенсивная тренировочная либо соревновательная нагрузка в частых больших количествах в таком возрасте может привести к травмам опорно-двигательного аппарата, но что ещё хуже к перегруженности сердечной мышцы и различным патологиям в области сердца. Такая нагрузка является очень рискованной для детского и юношеского организма, легко может привести к негативным последствиям, травматизму, функциональной физической перетренированности, психологическому истощению и опустошению. Быстрый рост результатов (до 17 лет), специализированные тренировки в изрядном количестве, соревнования, всё это изматывает молодого спортсмена и во взрослом спорте у него не будет перспектив.

В таблицах 5.5, 5.7 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 3 и 4-7 годов спортивной подготовки. Бегуны этих этапов *не делят еще на средневики и стайеров*.

Таблица 5.5. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 3 года спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды												
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный				Переходный
			Месяцы												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
I. Теоретические занятия															
1	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	3	1					1				1			
2	Физическая культура и спорт в РБ	4		1		1				1				1	
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	1		2					1					
4	Основы методики обучения и тренировки бега на выносливость	4		1			1				1		1		
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	3				1							1	1	
6	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1	1			1	1			
Итого:		22	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	
II. Практические занятия															
1	Общая физическая подготовка	234	24	23	20	17	14	14	23	22	14	14	14	35	
2	Специальная физическая подготовка	264	23	29	27	23	19	18	27	30	23	17	18	10	
3	Техническая подготовка	156	8	11	13	11	15	16	13	12	15	17	18	7	
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	36				6	6	6			6	6	6		
Итого:		690	55	63	60	57	54	54	63	64	58	54	56	52	
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4						
IV	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
V	Инструкторская и судейская практика	12				2	2	2			2	2		2	
Итого:		68	8	4	4	6	6	6	8	4	6	6	4	6	
Всего часов		780	65	69	66	65	62	62	71	70	66	62	62	60	

Таблица 5.6. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на средние и длинные дистанции и 3000 м с/п для учебно-тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	12	-	-	-	2	2	2	-	-	2	2	2	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	158	5	10	15	18	13	13	20	20	18	13	13	-
Бег в аэробном режиме, км	1580	140	170	150	120	110	90	170	150	150	130	140	60
Бег в анаэробном режиме, км	50	-	-	-	5	10	10	-	-	5	10	10	-
Специальные силовые упражнения, км	50	4	7	7	5	3	4	5	4	3	3	3	2
Общеподготовительные упражнения, ч	220	26	30	26	20	16	10	22	20	12	12	6	20

Таблица 5.7. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 4-7 лет спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный	Подготовительный		Соревновательный			Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1					1	1			1		
2	Основы техники бега на выносливость	4		1		1				1				1
3	Основы методики обучения и тренировки бегунов на выносливость	4	1		2					1				
4	Физическая культура и спорт в РБ	4		1			1				1		1	
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4				1			1				1	1
6	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1	1			1	1		
Итого:		24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	268	28	26	22	20	16	16	27	23	16	16	16	42
2	Специальная физическая подготовка	351	29	36	34	32	30	26	34	36	28	26	26	14
3	Техническая подготовка	185	10	13	17	15	17	19	14	16	19	20	20	5
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	40				6	6	6	2		8	8	4	
Итого:		844	67	75	73	73	69	67	77	75	71	70	66	61
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
V	Инструкторская и судейская практика	12				2	2	2				2	2	2
Итого		68	8	4	4	6	6	6	8	4	4	6	6	6
Всего часов		936	77	81	79	81	77	75	87	81	77	78	74	69

Таблица 5.8. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на средние, длинные дистанции и 3000 м с/п для учебно-тренировочных групп 4 -7 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Группы	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	УТ-4	18	-	-	-	2	3	3	-	2	2	3	3	-
	УТ-5	24	-	-	2	3	4	3	-	2	3	4	3	-
	УТ-6	30	-	-	2	4	4	4	2	2	4	4	4	-
	УТ-7	36	-	-	2	4	4	4	2	2	6	6	6	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	УТ-4	162	5	10	15	18	17	17	15	18	18	17	12	-
	УТ-5	176	5	10	18	22	16	17	20	18	22	16	12	-
	УТ-6	190	5	15	23	21	16	16	18	23	21	16	16	-
	УТ-7	194	10	20	23	21	16	16	23	23	19	14	9	-
Бег в аэробном режиме, км	УТ-4	1770	140	175	170	140	130	105	190	165	170	155	160	70
	УТ-5	1950	160	195	185	155	145	125	205	185	185	165	175	70
	УТ-6	2115	175	210	200	165	155	135	225	200	203	173	184	90
	УТ-7	2300	190	225	220	185	175	155	227	208	213	193	199	110
Бег в анаэробном режиме, км	УТ-4	50	-	2	3	5	5	10	2	3	5	10	5	-
	УТ-5	60	-	2	3	5	10	10	2	3	5	10	10	-
	УТ-6	65	-	2	3	5	10	10	2	3	7	12	11	-
	УТ-7	70	-	2	3	5	10	10	5	5	7	12	11	-
Специальные силовые упражнения, км	УТ-4	55	3	7	5	6	4	5	6	5	4	4	4	3
	УТ-5	60	3	8	5	6	4	5	7	6	5	4	4	3
	УТ-6	65	5	8	8	6	4	5	7	6	5	4	4	3
	УТ-7	70	5	9	8	6	4	5	8	7	6	5	4	3
Общеподготовительные упражнения, ч	УТ-4	230	25	35	30	20	15	10	25	20	15	10	5	20
	УТ-5	240	25	35	35	20	20	10	25	20	15	10	5	20
	УТ-6	250	30	40	35	20	20	10	25	20	15	10	5	20
	УТ-7	255	30	40	35	20	20	10	25	25	15	10	5	20

5.2. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп

Таблица 5.9. – Примерная схема втягивающего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие специальной выносливости. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Средняя
Второй	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения.	Средняя
	Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном.	Средняя
Третий	Развитие специальной выносливости. Специальные силовые упражнения.	Бег в аэробно-анаэробном режиме. Общеподготовительные упражнения.	Большая
Четвертый	Развитие общей выносливости. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие специальной выносливости. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Шестой	Развитие специальной выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общеподготовительные упражнения.	Значительная

Таблица 5.10. – Примерная схема развивающего, стабилизирующего микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей выносливости. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Большая
Второй	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общеподготовительные упражнения.	Средняя
Третий	Развитие специальной выносливости. Специальная физическая подготовка.	Бег в аэробно-анаэробном режиме. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Значительная
Шестой	Развитие общей выносливости. Специальная физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Большая

Таблица 5.11. – Примерная схема развивающего, стабилизирующего микроцикла аэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общеподготовительные упражнения.	Большая
Второй	Развитие общей выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем.	Значительная
Третий	Специальная физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Большая
Шестой	Развитие общей выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем.	Значительная

Таблица 5.12. – Примерная схема развивающего, стабилизирующего микроцикла аэробно-анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в анаэробном режиме.	Большая
Второй	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общеподготовительные упражнения.	Значительная
Третий	Развитие специальной выносливости. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Большая
Шестой	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробно-анаэробном режиме.	Значительная

Таблица 5.13. – Примерная схема развивающего, стабилизирующего микроцикла анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Повышение скорости бега.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в анаэробном режиме.	Большая
Второй	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Третий	Развитие специальной выносливости.	Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег в аэробно-анаэробном режиме.	Большая
Шестой	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная

Таблица 5.14. – Примерная схема ударного микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробно-анаэробном режиме.	Большая
Второй	Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общеподготовительные упражнения.	Значительная
Третий	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Большая
Шестой	Специальная физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная

Таблица 5.15. – Примерная схема ударного микроцикла аэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в аэробно-анаэробном режиме.	Большая
Второй	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общеподготовительные упражнения.	Значительная
Третий	Развитие общей выносливости. Специальная физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Большая
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общеподготовительные упражнения.	Малая
Пятый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Большая
Шестой	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общеподготовительные упражнения.	Значительная

Таблица 5.16. – Примерная схема ударного микроцикла аэробно-анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Повышение скорости бега.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в анаэробном режиме.	Значительная
Второй	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Большая
Третий	Развитие специальной выносливости. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег в аэробно-анаэробном режиме.	Большая
Шестой	Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Общподготовительные упражнения.	Значительная

Таблица 5.17. – Примерная схема ударного микроцикла анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Повышение скорости бега.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в анаэробном режиме.	Большая
Второй	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в аэробно-анаэробном режиме.	Значительная
Третий	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Повышение скорости бега.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в анаэробном режиме.	Большая
Шестой	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Значительная

Таблица 5.18. – Примерная схема подготовительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Повышение скорости бега.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в анаэробном режиме.	Большая
Второй	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Третий	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем. Бег с моделированием соревновательной деятельности.	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Общподготовительные упражнения. Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем. Специальные силовые упражнения.	Значительная
Шестой	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Бег в аэробно-анаэробном режиме.	Большая

Таблица 5.19. – Примерная схема подводящего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие аэробной выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Средняя
	Аэробная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Второй	Развитие аэробной выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно- анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Третий	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая

Таблица 5.20. – Примерная схема собственно-соревновательного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме развивающем Специальные силовые упражнения	Значительная
Второй	Повышение скорости бега.	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме.	Большая
Третий	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Четвертый	Общая физическая подготовка Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Общподготовительные упражнения Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Восстановительные мероприятия. Техническая подготовка.	Бег в аэробном режиме восстановительном. Специальные силовые упражнения.	Средняя
Шестой	Участие в соревнованиях.	Участие в соревнованиях.	Большая

Таблица 5.21. – Примерная схема восстановительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Второй	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Четвертый	Общая физическая подготовка Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные Упражнения Бассен, сауна	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Средняя

5.3. Планирование и направленность занятий в группах спортивно-педагогического совершенствования

Этап совершенствования спортивного совершенствования предполагает достижение максимальных результатов. Он начинается с 17 лет. Тренер уже точно должен определиться с тем, кем будет его подопечный: средневиком или стайером.

Именно этот возраст у молодых людей организм полностью окрепнет в биологическом, психологическом и физическом плане. Именно взрослый спортсмен окрепшим зрелым организмом, со сформированным опорно-двигательным аппаратом более эффективно справиться с задачей тренировки технических двигательных навыков, а как известно успешность результата зависит во многом именно от техники бега. Техническая составляющая, это тот важный элемент, на основе которого можно далее тренировать уже специальную беговую выносливость, скоростно-силовую и другие важные составляющие для достижения серьезного результата. Зрелый организм взрослого юноши или юниора, его сердечно-сосудистая система способна уже

справляться с серьезной аэробной нагрузкой, будь то объемной или скоростной.

Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимумы достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации. Сохранение здоровья спортсменов.

На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению высоких результатов совпадает с периодом достаточно интенсивных тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов в оптимальное время; в противном случае они оказываются значительно ниже.

Продолжительность и особенности подготовки к высоким достижениям во многом зависят от специфики формирования спортивного мастерства в том или ином виде легкой атлетики у мужчин и женщин. Так, мужчинам, специализирующимся в беге на короткие дистанции, потребуется не менее 3-4 лет напряженной тренировки, чтобы пройти путь от мастера спорта до первых побед на международной арене, а женщинам - 2 - 3 года. Специалисты в прыжках добиваются успехов на мировой арене в возрасте 22 - 24 лет, а скороходы и метатели молота - в возрасте 27-30 лет. Особенно долг путь к высшему спортивному мастерству у многоборцев и марафонцев, хотя бывают и исключения.

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования начинается с 17 лет и продолжается 3 года. По окончании третьего года обучения, специализирующиеся в беге на средние и длинные дистанции должны выполнить— нормативные требования кандидата в мастера спорта.

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе— специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований на фоне общего увеличения

количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и количество соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

Продолжается селекция, отбор в команды регионов, клубные команды, команды ведомств, сборную страны. Естественно при отборе, важным являются результаты на стартах соответствующего уровня. Важным критерием в легкой атлетике является не только занятое место на соревновании, но и результат, тот временной норматив, который показывает спортсмен. Опять же, как и на всех этапах подготовки и отбора, недостаточно ориентироваться только по результату, показанному молодым спортсменами на важных соревнованиях. Важна еще стабильность результатов по ходу всего сезона, а также ряд других критериев.

Физические критерии. Результаты функциональных тестов, выявляющих скрытые резервы спортсмена: определение порога анаэробного обмена, скорость бега на уровне аэробного и анаэробного порога, максимальное потребление кислорода и кислородной ёмкости; структура мышечных волокон атлета (доля быстросокращающихся и медленно сокращающихся мышечных волокон); уровень гемоглобина и другие показатели. Непосредственно важными беговыми показателями для легкоатлета будет его универсальная способность бегать дистанции от коротких спринтерских дистанций до длинных, вплоть до полумарафона. Но не только физические критерии важны, психологический, социальный факторы также при отборе молодых спортсменов играют не последнюю роль. Данный подход с определением возрастных границ для более эффективного развития тех или иных навыков детского юношеского организма нельзя назвать абсолютно бесспорным, и в той или иной части вызывает несколько вопросов.

Таблица 5.22. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогическо совершенствования 1 года спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
I. Теоретические занятия														
1	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	4					1			1	1	1		
2	Техника безопасности	4	1			1			1					1
3	Основы методики обучения и тренировки бегунов на выносливость	4		1			1			1	1			
4	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4	1	1		1								1
5	Основы техники бега на выносливость	3			1			1						1
6	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4			1			1	1			1	1	
7	Физическая культура и спорт в РБ	3	1										1	
Итого		26	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	307	32	27	25	23	22	21	28	24	20	19	19	47
2	Специальная физическая подготовка	421	35	42	39	33	35	38	37	37	38	32	35	20
3	Техническая подготовка	190	11	16	18	16	16	17	17	18	17	17	17	10
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	54				4	8	6	4	4	8	12	8	
Итого		972	78	85	82	76	81	82	86	83	83	80	79	77
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	14			2	3		3				3		3
Итого		94	10	6	8	9	6	9	10	6	6	9	6	9
Всего часов		1092	91	93	92	87	89	93	98	91	91	91	87	89

Таблица 5.23. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на средние дистанции для групп спортивно-педагогического совершенствования 1-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	36	-	-	2	4	4	4	2	2	6	6	6	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	194	10	20	23	17	16	20	23	23	15	14	9	4
Бег в аэробном режиме, км	2530	230	275	210	200	200	275	240	200	190	190	190	130
Бег в анаэробном режиме, км	80	-	2	3	13	12	3	2	5	15	15	10	-
Специальные силовые упражнения, км	80	5	12	10	5	4	9	10	9	5	4	3	4
Общеподготовительные упражнения, ч	246	24	30	28	22	11	24	27	20	12	12	16	20

Таблица 5.24. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на длинные дистанции и марафонском беге для группы спортивно-педагогического совершенствования 1 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	3220	285	330	300	290	280	330	370	250	200	210	190	185
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	353	18	26	28	32	28	32	38	42	34	30	30	15
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 175 уд/мин), км	73	2	4	7	7	6	5	8	10	9	8	7	
Бег с моделированием соревновательной деятельности	95	4	5	9	10	8	6	9	10	13	11	10	
Специальные силовые, км	87	7	8	9	2	2	7	7	7	6	7	8	7
Общеподготовительные упражнения,ч	229	18	22	24	12	10	24	28	30	10	12	14	35

Таблица 5.25. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки в беге с препятствиями для групп спортивно-педагогического совершенствования 1-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	90	2	6	8	10	10	8	4	8	12	12	10	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	310	13	39	42	30	20	22	36	42	28	18	20	-
Бег в аэробном режиме, км	3000	270	315	250	240	240	315	280	240	230	230	230	160
Бег в анаэробном режиме, км	90	5	5	5	13	12	3	2	5	15	15	10	-
Специальные силовые упражнения, км	160	10	24	20	10	8	18	20	18	10	8	6	8
Общеподготовительные упражнения, ч	255	25	30	28	22	15	24	27	20	14	14	16	20

Таблица 5.26. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1			1	1	1		
2	Места занятий. Оборудование и инвентарь	5	1	1		1			1					1
3	Основы техники бега на выносливость	4		1			1			1	1			
4	Основы методики обучения и тренировки бегунов на выносливость	4		1		1				1				1
5	Физическая культура и спорт в РБ	3			1									1
6	Техника безопасности	4			1		1	1				1	1	
7	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	1					1	1				1	
Итого:		28	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	329	34	32	28	19	19	30	28	27	22	21	21	48
2	Специальная физическая подготовка	498	41	48	45	41	41	43	44	46	44	40	39	26
3	Техническая подготовка	185	11	17	18	15	15	18	17	17	16	16	16	9
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	60				4	12	8	4	4	8	12	8	
Итого		1072	86	97	91	79	87	99	93	94	90	89	84	83
II I	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
I V	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	16			3	3		3				2	2	3
Итого		96	10	6	9	9	6	9	10	6	6	8	8	9
Всего часов		1196	98	106	102	90	96	110	105	103	98	99	94	95

Таблица 5.27. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на средние дистанции для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	40	-	-	2	4	6	6	2	2	6	6	6	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	250	10	30	33	26	14	14	28	33	24	19	19	-
Бег в аэробном режиме, км	2700	240	285	240	220	210	285	260	220	200	200	200	140
Бег в анаэробном режиме, км	100	-	5	5	15	15	5	5	10	15	15	10	-
Специальные силовые упражнения, км	100	10	20	10	5	5	10	10	10	5	5	5	5
Общеподготовительные упражнения, ч	258	25	31	29	23	12	25	28	21	13	13	17	21

Таблица 5.28. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на длинные дистанции и марафонском беге для группы спортивно-педагогического совершенствования 2 года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	3636	310	345	320	290	260	355	385	345	285	240	225	276
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	416	16	36	40	36	30	40	55	50	40	36	26	11
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 175 уд/мин), км	89	4	5	8	9	8	8	9	11	10	9	8	
Бег с моделированием соревновательной деятельности	106	2	4	6	10	10	8	10	12	16	14	14	
Общеподготовительные упражнения, ч	229	18	22	24	12	10	24	28	30	10	12	14	35
Специальные силовые, км	106	9	10	11	4	4	10	11	12	8	9	10	8

Таблица 5.29. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки в беге с препятствиями для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	100	2	6	10	12	12	8	4	10	12	12	12	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	350	18	34	55	28	18	22	46	45	28	23	23	10
Бег в аэробном режиме, км	3400	290	345	300	280	270	335	320	280	260	260	260	200
Бег в анаэробном режиме, км	110	5	5	10	15	15	5	5	10	15	15	10	-
Специальные силовые упражнения, км	180	14	26	22	12	10	18	20	18	10	10	10	10
Общеподготовительные упражнения, ч	258	25	31	29	23	12	25	28	21	13	13	17	21

Таблица 5.30. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивно-педагогического совершенствования 3–6 лет спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	5					1			1	1	2		
2	Основы методики обучения и тренировки бегунов на выносливость	5	1	1		1			1					1
3	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	5		1			1	1		1	1			
4	Физическая культура и спорт в РБ	4		1		1				1				1
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	3			1			1						1
6	Основы техники бега на выносливость	4			1	1		1					1	
7	Техника безопасности	4	1						1			1	1	
Итого		30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	362	35	31	30	26	27	28	32	27	26	25	25	50
2	Специальная физическая подготовка	589	48	56	53	47	46	56	55	52	51	46	47	32
3	Техническая подготовка	185	11	17	18	15	15	18	17	17	16	16	16	9
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
Итого		1200	94	104	101	92	100	110	108	100	103	99	98	91
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
Итого		122	12	8	11	11	8	11	12	10	8	10	10	11
Всего часов		1352	108	115	114	106	110	124	122	113	113	112	110	105

Таблица 5.31. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на средние дистанции для групп спортивно-педагогического совершенствования 3–6 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный		Переходный	
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	46	-	-	4	6	6	6	2	4	6	6	6	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	264	10	30	31	24	14	14	38	41	24	19	19	-
Бег в аэробном режиме, км	2900	270	315	270	240	230	305	290	240	200	200	200	140
Бег в анаэробном режиме, км	110	-	5	5	15	15	5	5	10	20	20	10	-
Специальные силовые упражнения, км	110	10	20	10	5	5	15	15	10	5	5	5	5
Общеподготовительные упражнения, ч	258	25	31	29	23	12	25	28	21	13	13	17	21

Таблица 5.32. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на длинные дистанции для группы спортивно-педагогического совершенствования 3–6 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	3940	325	390	350	330	340	345	430	390	265	260	255	260
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	459	28	36	32	38	38	54	60	42	38	48	35	10
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 175 уд/мин), км	104	4	6	10	10	9	8	10	13	12	12	10	
Бег с моделированием соревновательной деятельности	125	4	6	10	12	10	14	16	18	14	12	9	
Специальные силовые упражнения, км	120	10	11	12	5	5	11	13	15	9	9	10	10
Общеподготовительные упражнения, ч	229	20	22	24	12	10	24	28	28	10	12	14	35

Таблица 5.33. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов в марафонском беге для группы спортивно-педагогического совершенствования 3–6 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	3032	240	320	300	260	260	310	300	250	200	210	190	192
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	1840	140	150	170	160	150	180	190	175	145	150	150	80
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин), км	62		3	6	6	6	5	7	9	8	7	7	
Бег с моделированием соревновательной деятельности	150	6	10	12	14	14	8	12	15	20	21	18	
Специальные силовые упражнения, км	151	12	14	16	5	5	16	20	21	9	9	10	14
Общеподготовительные упражнения, ч	229	20	22	24	12	10	24	28	28	10	12	14	35

Таблица 5.34. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки в беге с препятствиями для групп спортивно-педагогического совершенствования 3–6 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	110	2	6	10	14	12	8	4	12	14	14	14	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	390	28	34	35	26	28	32	46	43	36	31	31	20
Бег в аэробном режиме, км	3900	340	405	370	320	310	395	390	330	280	280	280	200
Бег в анаэробном режиме, км	120	5	5	5	15	15	5	5	10	20	20	15	-
Специальные силовые упражнения, км	200	14	26	25	14	15	18	20	18	12	12	11	15
Общеподготовительные упражнения, ч	258	25	31	29	23	12	25	28	21	13	13	17	21

5.4. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп спортивно-педагогического совершенствования (СПС)

Таблица 5.35. – Примерная схема втягивающего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Специальная физическая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Развитие специальной выносливости. Техническая подготовка. Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности Специальные силовые упражнения	Значительная

Таблица 5.36. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла силовая направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Третий	Развитие общей беговой выносливости Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Общая физическая и техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Общеподготовительные Упражнения Бассейн, сауна	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Шестой	Развитие специальной выносливости. Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Значительная

Таблица 5.37. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Значительная
Третий	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Шестой	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная

Таблица 5.38. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла аэробно-анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Малая
	Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Второй	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Малая
	Функциональная подготовка Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Общеподготовительные упражнения	Значительная
Третий	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Большая
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальная силовая подготовка	
Четвертый	Общая физическая и техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Общеподготовительные упражнения Бассейн, сауна	Значительная
Пятый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Средняя
	Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в анаэробном режиме	
	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	

Таблица 5.39. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла аэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Значительная

Таблица 5.40. – Примерная схема ударного микроцикла анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Специальная силовая подготовка	
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости.	Бег в анаэробном режиме	
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Шестой	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	

Таблица 5.41. – Примерная схема ударного микроцикла аэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальные силовые упражнения	
Второй	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Значительная
	Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробно-анаэробном режиме	
Третий	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Средняя
	Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в анаэробном режиме	
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
Шестой	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная

Таблица 5.42. – Примерная схема ударного микроцикла аэробно-анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Большая
	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Большая
Третий	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег в анаэробном режиме	Большая
Шестой	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая

Таблица 5.43. – Примерная схема ударного микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Специальные силовые упражнения	Средняя
	Развитие специальной силовой выносливости Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном Режиме	Большая
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Специальные силовые упражнения	Большая
	Развитие специальной силовой выносливости Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Третий	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальные силовые упражнения	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
Шестой	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая

Таблица 5.44. – Примерная схема подготовительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальные силовые упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Пятый	Общая физическая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая

Таблица 5.45. – Примерная схема собственно-соревновательного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальные силовые упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Пятый	Общая физическая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
Шестой	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Большая

Таблица 5.46. – Примерная схема подводящего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие аэробной выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Средняя
	Аэробная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Второй	Развитие аэробной выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно- анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Третий	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Четвертый	Аэробная подготовка Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, сауна	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая

Таблица 5.47. – Примерная схема восстановительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Малая
	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Третий	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения Бассейн, сауна	Средняя
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Средняя

*Примечание: количество тренировочных занятий в микроцикле формируется и определяется на основе нормативов учебной нагрузки различных групп.

5.5. Планирование и направленность занятий в группах высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства направлен на достижение результатов уровня спортивных сборных команд страны, повышения стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях и характеризуется сугубо индивидуальным подходом к легкоатлетам. Большой тренировочный опыт спортсмена помогает на этом этапе всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявлять наиболее эффективные средства и методы подготовки, варианты планирования тренировочных нагрузок. Все это дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и благодаря этому поддержать уровень спортивных достижений.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основные задачи данного этапа:

- подготовка квалифицированных спортсменов для национальной и сборных команд РБ;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

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

Таблица 5.48. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Основы техники бега на выносливость	7		1	1	1	1		1	1	1			
2	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	7			2		1	1		1	1	1		
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1			1			1				1	
4	Физическая культура и спорт в РБ	4					1	1			1	1		
5	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	3		1						1			1	
6	Основы методики обучения и тренировки бегунов на выносливость	7	1	1		1		1	1	1				1
Итого		32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	351	35	30	27	25	25	26	30	24	24	24	24	57
2	Специальная физическая подготовка	751	61	69	66	64	61	66	70	67	61	59	61	46
3	Техническая подготовка	180	11	17	18	15	15	17	17	16	16	16	16	6
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	66				6	12	9		3	12	12	12	
Итого		1348	107	116	111	110	113	118	117	108	115	111	113	109
III	Углубленное медицинское обследование	12	6						6					
IV	Восстановительные мероприятия	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
V	Инструкторская и судейская практика	24			4	4		4		4		4		4
Итого		180	18	12	16	16	12	16	18	16	12	16	12	16
Всего часов		1560	127	131	130	129	128	137	138	129	128	129	127	127

Таблица 5.49. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на средние дистанции для группы высшего спортивного мастерства

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительны й			Соревнователь ный		Подготовительный			Соревнова- тельный			Пере - ходн ый
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	50	-	-	4	6	6	6	2	4	8	8	6	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	300	15	40	41	44	14	14	38	41	24	19	19	-
Бег в аэробном режиме, км	3000	270	270	295	250	200	275	295	270	240	240	230	170
Бег в анаэробном режиме, км	130	-	5	10	10	15	10	10	20	20	20	10	-
Специальные силовые упражнения, км	120	10	20	13	7	5	15	15	10	7	7	6	5
Общеподготовительные упражнения, ч	250	34	34	28	18	16	25	23	20	12	10	10	20

Таблица 5.50. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на длинные дистанции для группы высшего спортивного мастерства

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	4013	330	400	360	320	315	430	480	400	270	260	250	198
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	498	32	40	38	42	42	56	65	48	40	50	35	8
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин), км	109	4	8	10	10	8	8	12	13	14	12	10	
Бег с моделированием соревновательной деятельности	134	6	8	10	14	13	8	10	12	16	18	16	3
Специальные силовые упражнения	131	8	10	12	10	10	12	14	16	15	14	10	
Общеподготовительные упражнения	225	20	22	24	12	10	23	26	28	10	12	14	34

Таблица 5.51. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов в марафонском беге для группы высшего спортивного мастерства

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	3512	280	320	360	320	300	350	340	290	240	250	230	232
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	1924	145	162	170	170	160	190	200	170	160	165	155	77
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 175 уд/мин), км	65	2	5	8	4	4	8	10	12	4	4	4	
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	173	8	10	14	16	16	12	14	18	20	22	20	3
Специальные силовые упражнения, км	170	12	16	18	10	10	18	22	20	14	14	10	6
Общеподготовительные упражнения, ч	225	20	22	24	12	10	23	26	28	10	12	14	34

Таблица 5.52. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки в беге с препятствиями для групп высшего спортивного мастерства

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнователь- ный		Подготовительный			Соревнова- тельный			Пере - ходн ый
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	120	4	8	12	14	12	8	8	12	14	14	14	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	470	31	52	53	56	28	32	67	58	31	21	21	20
Бег в аэробном режиме, км	4100	350	425	390	340	330	415	400	350	300	300	290	210
Бег в анаэробном режиме, км	140	5	5	10	13	17	10	10	20	20	20	10	-
Специальные силовые упражнения, км	220	16	27	26	16	17	20	22	19	14	14	13	16
Общеподготовительные упражнения, ч	250	34	34	28	18	16	25	23	20	12	10	10	20

Таблица 5.53. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства (НК)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовительный			Соревновательный			Переход- ный
			Месяцы											
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
I. Теоретические занятия														
1	Основы техники бега на выносливость	8		1	1	1	1		1		1			2
2	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4			1			1		1	1			
3	Физическая культура и спорт в РБ	4					1	1				1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1			1			1			1		
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	8	1		1		1	1		1		1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки бегунов на выносливость	8	1	2		1			1	1	1		1	
Итого		36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	351	35	30	27	25	25	26	30	24	24	24	24	57
2	Специальная физическая подготовка	828	67	75	72	70	67	74	79	78	64	65	67	50
3	Техническая подготовка	145	12	13	14	12	12	14	12	12	13	13	13	5
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	72				6	12	12		6	12	12	12	

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовительный			Соревновательный			Переход- ный
			Месяцы											
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Итого		1396	114	118	113	113	116	126	121	120	113	114	116	112
III	Углубленное медицинское обследование	12	6						6					
IV	Восстановительные мероприятия	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
V	Инструкторская и судейская практика	28			4	4		4		4	4	4		4
Итого		232	22	16	20	20	16	20	22	20	20	20	16	20
Всего часов		1664	139	137	136	136	135	149	146	143	136	137	135	135

Таблица 5.54. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на средние дистанции для группы высшего спортивного мастерства (НК)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнователь- ный		Подготовительный			Соревнова- тельный			Пере- ходны й
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	60	-	4	6	6	6	6	4	6	8	8	6	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	330	15	36	39	44	14	14	51	44	27	27	19	-
Бег в аэробном режиме, км	3300	290	320	335	280	220	300	315	290	260	260	250	180
Бег в анаэробном режиме, км	140	-	5	10	15	20	10	10	20	20	20	10	-
Специальные силовые упражнения, км	130	15	20	17	8	5	15	15	10	7	7	6	5
Общеподготовительные упражнения, ч	240	30	30	26	18	16	25	23	20	12	10	10	20

Таблица 5.55. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки для бегунов на длинные дистанции для групп высшего спортивного мастерства (НК)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный		Переходный	
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	4380	335	430	380	350	350	430	450	395	370	330	290	270
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	526	38	42	40	44	44	58	65	56	42	50	38	9
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 176 уд/мин), км	122	4	6	12	12	10	10	14	16	15	13	12	
Бег с моделированием соревновательной деятельности	142	4	8	10	14	14	10	12	14	18	20	18	
Специальные силовые упражнения, км	139	16	14	12	10	4	16	18	14	6	8	5	16
Общеподготовительные упражнения, ч	221	20	22	24	12	10	22	26	28	10	12	14	31

Таблица 5.56. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки для бегунов в марафонском беге для групп высшего спортивного мастерства (НК)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	3685	295	375	335	320	300	370	355	300	250	235	215	235
Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин), км	1997	150	170	180	170	160	195	205	190	180	165	155	77
Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 176 уд/мин), км	67	2	6	9	4	4	8	12	10	4	4	4	
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	184	8	10	14	18	16	12	16	18	24	26	22	
Специальные силовые упражнения, км	182	12	16	18	10	10	22	28	24	14	14	10	4
Общеподготовительные упражнения, ч	221	20	22	24	12	10	22	26	28	10	12	14	31

Таблица 5.57. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки в беге с препятствиями для групп высшего спортивного мастерства (НК)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнователь- ный		Подготовительный			Соревнова- тельный			Пере ходн ый
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег с моделированием соревновательной деятельности, км	130	4	8	14	14	12	8	8	14	16	16	16	-
Бег в аэробно-анаэробном режиме, км	500	31	52	51	56	28	32	67	56	39	39	29	20
Бег в аэробном режиме, км	4300	370	435	400	350	340	425	410	360	330	330	330	220
Бег в анаэробном режиме, км	150	5	10	10	15	20	10	10	20	20	20	10	-
Специальные силовые упражнения, км	240	18	28	27	18	19	22	24	21	16	15	15	17
Общеподготовительные упражнения, ч	240	30	30	26	18	16	25	23	20	12	10	10	20

5.6. Примерные недельные микроциклы для бегунов на выносливость для групп ВСМ

Таблица 5.58. – Примерная схема втягивающего

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная физическая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Восстановительные мероприятия	Бег в аэробном режиме восстановительном Бассейн, баня	Малая
Пятый	Специальная физическая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Специальная физическая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости. Техническая подготовка. Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности Специальные силовые упражнения	Значительная

Таблица 5.59. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Третий	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Специальная аэробно-анаэробная физическая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Общая физическая и техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Общеподготовительные Упражнения Бассейн, баня	Значительная
Пятый	Развитие специальной выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
	Развитие специальной выносливости.	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Шестой	Развитие специальной выносливости. Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая

Таблица 5.60. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Значительная
Третий	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Общеподготовительные упражнения Бассейн, баня	Значительная
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Шестой	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Большая

Таблица 5.61. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла аэробно-анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Малая
	Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Второй	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Малая
	Функциональная подготовка Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Общеподготовительные упражнения	Значительная
Третий	Функциональная подготовка Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая
Четвертый	Общая физическая и техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Общеподготовительные Упражнения Бассейн, баня	Значительная
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая

Таблица 5.62. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла аэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Большая
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные Упражнения	Значительная
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Средняя
	Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая

Таблица 5.63. – Примерная схема ударного микроцикла аноэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Специальная силовая подготовка	
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной выносливости.	Бег в анаэробном режиме	
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Большая
	Развитие специальной анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости	Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Пятый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Шестой	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Большая
	Развитие специальной анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости	Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	

Таблица 5.64. – Примерная схема ударного микроцикла аэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальные силовые упражнения	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Большая
Третий	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме	Средняя
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Шестой	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая

Таблица 5.65. – Примерная схема ударного микроцикла аэробно-анаэробной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Второй	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальная силовая подготовка	
	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Большая
Третий	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
	Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости		
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Большая
Пятый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег в анаэробном режиме	Большая
Шестой	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Большая

Таблица 5.66. – Примерная схема ударного микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальные силовые упражнения	
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Большая
	Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробно-анаэробном режиме	
Второй	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальные силовые упражнения	
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Значительная
	Развитие специальной выносливости	Бег с моделированием соревновательной деятельности	
Третий	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Большая
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальные силовые упражнения	
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Пятый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Средняя
	Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в анаэробном режиме	
	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
Шестой	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Большая
	Развитие специальной силовой выносливости	Специальная силовая подготовка	

Таблица 5.67. – Примерная схема подготовительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальные силовые упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Пятый	Общая физическая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая

Таблица 5.68. – Примерная схема подводящего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие аэробной выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Специальная силовая подготовка	Средняя
	Аэробная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Значительная
Второй	Развитие аэробной выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной аэробно- анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Третий	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Четвертый	Аэробная подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Средняя
Шестой	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая

Таблица 5.69. – Примерная схема собственно-соревновательного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
	Функциональная подготовка Развитие специальной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем Бег с моделированием соревновательной деятельности	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальные силовые упражнения	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной анаэробной и аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег в анаэробном режиме Бег в аэробно-анаэробном режиме	Значительная
Третий	Функциональная подготовка	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Четвертый	Функциональная подготовка Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Пятый	Общая физическая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном	Малая
Шестой	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Большая

Таблица 5.70. – Примерная схема восстановительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Большая
Второй	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Малая
	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
Третий	Развитие аэробной выносливости	Бег в аэробном режиме развивающем	Средняя
	Развитие общей беговой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном	Значительная
	Развитие специальной анаэробной выносливости	Бег в анаэробном режиме	
	Развитие специальной аэробно-анаэробной выносливости	Бег в аэробно-анаэробном режиме	
Четвертый	Развитие общей беговой выносливости Общая физическая и техническая подготовка	Бег в аэробном режиме восстановительном Общеподготовительные упражнения	Средняя
Пятый	Развитие общей беговой выносливости Совершенствование специальной выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Бег с моделированием соревновательной деятельности	Значительная
Шестой	Общая физическая и техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
	Развитие общей беговой выносливости Развитие специальной силовой выносливости	Бег в аэробном режиме восстановительном Специальная силовая подготовка	Средняя

*Примечание: количество тренировочных занятий в микроцикле формируется определяется на основе нормативов учебной нагрузки различных групп

5.7. Нормативные требования для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 16 лет и имеющих подготовку не ниже звания «Кандидат в мастера спорта».

5.8. Контрольно-нормативные требования

Прием на тренировочный этап бегунов на средние, длинные дистанции и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе совершенствования спортивного мастерства добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных бегунов на средние, длинные дистанции целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов. Оценка физической подготовленности юных бегунов на средние, длинные дистанции осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 60 м. Проводится с высокого старта после 10-15-минутной разминки на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места. Осуществляются на нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметровом исчислении.

Бег проводится на дорожке стадиона или манежа, 15 км по шоссе. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности: 1 день - бег на 60 м, прыжки, 2 день – бег. Для стайеров - 15 км (без учета времени).

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинные дистанции должен быть последним, а перед забегом необходимо дать учащимся достаточный отдых.

Таблица 5.71. – Нормативные оценки общей физической подготовленности учащихся спортивных школ

Тесты- Мужчины (юноши, юниоры)	оценка	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7	СПС-1	СПС-2	СПС- 3-6 лет	ВСМ
Бег 60 м с высокого старта	5	лучше 9,2	лучше 9,0	лучше 8,8	лучше 8,6	лучше 8,4	лучше 8,2	лучше 8,0	лучше 7,8	лучше 7,6
	4	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,7
	3	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	7,8
	2	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8	8,5	8,4	7,9
	1	хуже 9,7	хуже 9,5	хуже 9,3	хуже 9,1	хуже 8,9	хуже 8,8	хуже 8,7	хуже 8,4	хуже 7,9
прыжок с места	5	лучше 180	лучше 190	лучше 200	лучше 220	лучше 240	лучше 250	Лучше 250	Лучше 255	Лучше 260
	4	170	180	190	210	230	240	245	250	255
	3	160	170	180	200	220	230	235	245	250
	2	155	165	175	195	215	225	230	240	245
	1	хуже 155	Хуже 165	хуже 175	хуже 195	хуже 215	хуже 225	хуже 230	хуже 240	хуже 245
Бег 500 м	5	Лучше 1.40,0	Лучше 1.35,0	Лучше 1.30,0	Лучше 1.28,0	Лучше 1.25,0				
	4	1.42,0	1.38,0	1.34,0	1.32,0	1.30,0				
	3	1.45,0	1.42,0	1.38,0	1.37,0	1.35,0				
	2	1.48,0	1.45	1.42,0	1.40,0	1.38,0				
	1	хуже 1.48,0	Хуже 1.45,0	хуже 1.42,0	Хуже 1.40,0	хуже 1.38,0				
Бег 2000 м	5						Лучше 6.05,0	Лучше 6.00,0	Лучше 5.50,0	Лучше 5.40,0
	4						6.10,0	6.05,0	6.00,0	5.50,0
	3						6.15,0	6.10,0	6.05,0	5.55,0
	2						6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.00,0
	1						хуже 6.20,0	хуже 6.15,0	хуже 6.10,0	хуже 6.00,0

Тесты- Мужчины (юноши, юниоры)	оценка	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7	СПС-1	СПС-2	СПС- 3-6 лет	ВСМ
Подтягивание на перекладине к-во раз	5	8 и более	8 и более	9 и более	11 и более	13 и более	15 и более	16 и более	17 и более	18 и более
	4	6-7	6-7	7-8	9-10	11-12	12-14	13-15	14-16	15-17
	3	4-5	4-5	5-6	7-8	9-10	10-12	10-12	11-13	12-14
	2	2-3	2-3	3-4	5-6	7-8	8-9	8-9	9-10	9-11
	1	1 и менее	1 и менее	2 и менее	4 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	8 и менее	8 и менее
Наклон вперед, см	5	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
	4	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	3	5-6	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
	2	3-4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
	1	2 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее
Тесты- женщины (девушки, юниорки)	оценка	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7	СПС-1	СПС-2	СПС- 3-6 лет	ВСМ
Бег 60 м с высокого старта	5	Лучше 10,2	Лучше 9,8	Лучше 9,4	Лучше 9,2	Лучше 9,0	Лучше 8,8	Лучше 8,7	Лучше 8,6	Лучше 8,5
	4	10,4	10,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8	8,7
	3	10,6	10,2	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1	9,0	8,8
	2	10,7	10,3	9,9	9,7	9,5	9,3	9,2	9,1	9,0
	1	хуже 10,7	Хуже 10,3	хуже 9,9	Хуже 9,7	хуже 9,5	Хуже 9,3	хуже 9,2	Хуже 9,1	Хуже 9,0
прыжок в длину с места	5	Лучше 165	Лучше 170	Лучше 180	Лучше 190	Лучше 200	Лучше 210	Лучше 220	Лучше 240	Лучше 250
	4	155	160	170	180	190	200	210	230	240
	3	145	150	160	170	180	190	200	220	230
	2	140	145	150	160	170	180	190	210	220
	1	хуже 140	Хуже 145	хуже 150	Хуже 160	хуже 170	Хуже 180	хуже 190	Хуже 210	Хуже 220

Тесты- Мужчины (юноши, юниоры)	оценка	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-7	СПС-1	СПС-2	СПС- 3-6 лет	ВСМ
Бег 500 м	5	лучше 1.59,0	лучше 1.57,0	лучше 1.55,0	лучше 1.53,0	лучше 1.51,0				
	4	2.01,0	1.59,0	1.57,0	1.55,0	1.53,0				
	3	2.03,0	2.01,0	1.59,0	1.57,0	1.55,0				
	2	2.05,0	2.03,0	2.01,0	1.59,0	1.57,0				
	1	хуже 2,05,0	хуже 2.03,0	хуже 2.01,0	хуже 1,59,0	хуже 1,57,0				
Бег 2000 м	5						лучше 7.10,0	лучше 6.50,0	лучше 6.40,0	лучше 6.20,0
	4						7.20,0	7.00,0	6.50,0	6.30,0
	3						7.30,0	7.10,0	7.00,0	6.40,0
	2						7.35,0	7.15,0	7.05,0	6.45,0
	1						хуже 7.35,0	хуже 7.15,0	хуже 7.05,0	хуже 6.45,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	25 и более	30 и более	35 и более	39 и более	42 и более
	4	9-12	11-14	13-16	16-19	21-24	26-29	31-34	35-38	38-41
	3	4-8	5-10	7-12	11-15	15-20	20-25	25-30	29-34	32-37
	2	1-3	2-4	3-6	7-10	11-14	16-19	21-24	25-28	28-31
	1	0	1 и менее	2 и менее	6 и менее	10 и менее	15 и менее	20 и менее	24 и менее	27 и менее
Наклон вперед, см	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	16 и более	17 и более	18 и более	19 и более	20 и более
	4	8-9	9-10	11-12	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
	3	6-7	7-8	9-10	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
	2	4-5	6-7	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
	1	3 и менее	5 и менее	6 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее

**Таблица 5.72. – Нормативные оценки специальной физической
подготовленности в тестовых упражнениях бегунов на выносливость
(мужчины)**

Специализация	Группы	100 м, с	400 м, с	800 м, сек	1500, мин	3000 м, мин	5000 м, мин	10000 м, мин	15 км, мин
Бег на 800 м	УТ-3	13,0-13,5	1.00,0-1.02,0		5.00,0-5.30,0	-	-	-	-
	УТ 4-7	12,0-12,5	53,5-55,5		4.20,0-4.30,0	9.30,0-10.30,0	-		-
	СПС-1	11,4-11,6	52,0-53,5		4.05,0-4.15,0	9.00,0-9.30,0			-
	СПС-2	11,3-11,4	51,0-52,0		4.00,0-4.05,0	8.50,0-9.00,0			53.00,0-55.00,0
	СПС-3–6 лет	11,2-11,3	50,0-51,0		3.55,0-4.00,0	8.40,0-8.50,0			52.00,0-54.00,0
	ВСМ	11,1-11,2	49,0-50,0		3.50,0-3.55,0	8.30,0-8.40,0			51.30,0-53.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 11,1	Быстрее 49,0		Быстрее 3.50,0	Быстрее 8.30,0			Быстрее 51.30,00
Бег на 1500 м	УТ-3	13,2-13,7	1.02,0-1.04,0	2.20,0-2.30,0		-			-
	УТ 4-7	12,2-12,7	55,0-58,0	2.03,0-2.10,0		9.30,0-10.30,0			-
	СПС-1	11,5-11,7	53,0-55,0	1.58,0-2.02,0		9.00,0-9.30,0			-
	СПС-2	11,4-11,5	52,0-53,0	1.56,0-1.58,0		8.45,0-9.00,0			53.00,0-55.00,0
	СПС-3–6 лет	11,3-11,4	50,5-51,5	1.53,0-1.56,0		8.30,0-8.45,0			52.00,0-53.30,0
	ВСМ	11,2-11,3	49,5-50,5	1.51,0-1.53,0		8.20,0-8.30,0			51.00,0-52.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 11,2	Быстрее 49,5	Быстрее 1.51,0		Быстрее 8.20,0			Быстрее 51.00,0
Бег на 5000 м	УТ-3	13,2-13,7	1.02,0-1.04,0	2.20,0-2.30,0	5.00,0-5.30,0	-			
	УТ 4-7	12,2-12,7	55,0-58,0	2.03,0-2.10,0	4.20,0-4.30,0	9.30,0-10.30,0			
	СПС-1	11,8-12,0	54,0-56,0			9.00,0-9.30,0		34.00,0-36.00,0	
	СПС-2	11,6-11,8	53,0-54,0			8.50,0-9.00,0		32.00,0-33.30,0	51.00,0-52.00,0
	СПС-3–6 лет	11,4-11,6	51,5-52,5			8.25,0-8.50,0		30.30,0-31.30,0	49.00,0-51.00,0
	ВСМ	11,3-11,4	50,5-51,5			8.15,0-8.25,0		29.30,0-30.30,0	47.30,0-49.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 11,3	Быстрее 50,5			Быстрее 8.15,0		Быстрее 29.30,0	Быстрее 47.30,0

Специализация	Группы	100 м, с	400 м, с	800 м, сек	1500, мин	3000 м, мин	5000 м, мин	10000 м, мин	15 км, мин
Бег на 10000 м	УТ-3	13,2-13,7	1.02,0-1.04,0	2.20,0-2.30,0	5.00,0-5.30,0	-			
	УТ 4-7	12,2-12,7	55,0-58,0	2.03,0-2.10,0	4.20,0-4.30,0	9.30,0-10.30,0			
	СПС-1	11,8-12,0	54,0-56,0			9.00,0-9.30,0	16.00,0-17.00,0		
	СПС-2	11,6-11,8	53,0-54,0			8.50,0-9.00,0	15.20,0-16.00,0		51.00,0-52.00,0
	СПС-3-6 лет	11,5-11,6	52,0-53,0			8.30,0-8.50,0	14.40,0-15.20,0		48.00,0-51.00,0
	ВСМ	11,4-11,5	51,0-52,0			8.25,0-8.30,0	14.10,0-14.30,0		46.30,0-48.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 11,4	Быстрее 51,0			Быстрее 8.20,0	Быстрее 14.10,0		Быстрее 46.30,0
1500 м с/п 13-14 лет	УТ-3	13,2-13,7	1.02,0-1.04,0	2.20,0-2.30,0		-			
2000 м с/п 15-17 лет	УТ 4-7	11,8-12,0	55,0-58,0	2.03,0-2.10,0		9.30,0-10.30,0			
Бег 3000 м с/п	СПС-1	11,7-11,8	54,0-56,0	2.00,0-2.03,0		9.00,0-9.30,0		34.00,0-36.00,0	
	СПС-2	11,6-11,7	53,0-54,0	1.57,0-1.59,5		8.45,0-9.00,0		32.00,0-33.30,0	51.30,0-52.30,0
	СПС-3-6 лет	11,4-11,6	51,5-52,5	1.54,0-1.57,0		8.25,0-8.45,0		31.00,0-32.00,0	49.00,0-51.00,0
	ВСМ	11,3-11,4	50,5-51,5	1.52,0-1.54,0		8.10,0-8.25,0		30.00,0-31.00,0	47.30,0-49.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 11,3	Быстрее 50,5	Быстрее 1.52,0		Быстрее 8.10,0		Быстрее 30.00,0	Быстрее 47.30,0

**Таблица 5.73. – Нормативные оценки специальной физической
подготовленности в тестовых упражнениях бегунов на выносливость
(женщины)**

Специализация	Группы	100 м, с	400 м, с	800 м, сек	1500, мин	3000 м, мин	5000 м, мин	10000 м, мин	15 км, мин
Бег на 800 м	УТ-3	15,0- 16,0	1.10,0- 1.15,0		6.00,0- 6.30,0	-			
	УТ 4-7	13,6- 14,0	1.05,0- 1.08,0		5.15,0- 5.40,0	11.00,0- 12.00,0			
	СПС-1	13,3- 13,6	1.02,0- 1.05,0		5.00,0- 5.15,0	10.40,0- 11.00,0			
	СПС-2	13,0- 13,2	1.00,0- 1.02,0		4.45,0- 5.00,0	10.10,0- 10.40,0			1:00.00,0- 1:05.00,0
	СПС-3- 6 лет	12,5- 13,0	58,0- 1.00,0		4.30,0- 4.45,0	9.35,0- 10.10,0			57.00,0- 1:00.00,0
	ВСМ	12,2- 12,5	56,0- 58,0		4.20,0- 4.30,0	9.20,0- 9.35,0			55.00,0- 57.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 12,2	Быстрее 56,0		Быстрее 4.20,0	Быстрее 9.20,0			Быстрее 55.00,0
Бег на 1500 м	УТ-3	15,0- 16,0	1.10,0- 1.15,0	3.00,0- 3.20,0		-			
	УТ 4-7	13,6- 14,0	1.05,0- 1.08,0	2.30,0- 2.45,0		11.00,0- 12.00,0			
	СПС-1	13,4- 13,6	1.03,0- 1.05,0	2.25,0- 2.30,0		10.40,0- 11.00,0			
	СПС-2	13,2- 13,4	1.01,0- 1.03,0	2.20,0- 2.25,0		10.10,0- 10.40,0			1:00.00,0- 1:05.00,0
	СПС-3- 6 лет	12,8- 13,2	59,5- 1.01,0	2.15,0- 2.20,0		9.30,0- 10.10,0			56.00,0- 1:00.00,0
	ВСМ	12,4- 12,8	58,0- 59,5	2.10,0- 2.15,0		9.15,0- 9.30,0			54.00,0- 56.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 12,4	Быстрее 58,0	Быстрее 2.10,0		Быстрее 9.15,0			Быстрее 54.00,0
Бег на 5000 м	УТ-3	15,0- 16,0	1.10,0- 1.15,0	3.00,0- 3.20,0	6.00,0- 6.30,0	-			
	УТ 4-7	13,6- 14,0	1.05,0- 1.08,0	2.30,0- 2.45,0	5.15,0- 5.40,0	11.00,0- 12.00,0			
	СПС-1	14,0- 14,5	1.04,0- 1.07,0			10.30,0- 11.00,0		42.00,0- 45.00,0	
	СПС-2	13,5- 14,0	1.02,0- 1.04,0			10.00,0- 10.30,0		40.00,0- 42.00,0	58.00,0- 1:02.00,0
	СПС-3- 6 лет	13,0- 13,5	1.00,0- 1.02,0			9.25,0- 10.00,0		37.00,0- 40.00,0	56.00,0- 58.00,0
	ВСМ	12,7- 13,0	59,0- 1.00,0			9.10,0- 9.25,0		35.00,0- 37.00,0	54.00,0- 56.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 12,7	Быстрее 59,0			Быстрее 9.10,0		Быстрее 35.00,0	Быстрее 54.00,0

Специализация	Группы	100 м, с	400 м, с	800 м, сек	1500, мин	3000 м, мин	5000 м, мин	10000 м, мин	15 км, мин
Бег на 10000 м	УТ-3	15,0-16,0	1.10,0-1.15,0	3.00,0-3.20,0	6.00,0-6.30,0	-			
	УТ 4-7	13,6-14,0	1.05,0-1.08,0	2.30,0-2.45,0	5.15,0-5.40,0	11.00,0-12.00,0			
	СПС-1	14,0-14,5	1.05,0-1.07,0			10.30,0-11.00,0	19.30,0-21.00,0		
	СПС-2	13,5-14,0	1.03,0-1.05,0			10.00,0-10.30,0	18.30,0-19.30,0		58.00,0-1:02.00,0
	СПС-3-6 лет	13,2-13,5	1.01,0-1.03,0			9.30,0-10.00,0	17.00,0-18.30,0		55.00,0-58.00,0
	ВСМ	12,9-13,2	1.00,0-1.01,0			9.15,0-9.30,0	16.30,0-17.00,0		53.00,0-55.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 12,9	Быстрее 1.00,0			Быстрее 9.15,0	Быстрее 16.30,0		Быстрее 53.00,0
1500 м с/п 13-14 лет	УТ-3	15,0-16,0	1.10,0-1.15,0	3.00,0-3.20,0					
2000 м с/п 15-17 лет	УТ 4-7	13,6-14,0	1.05,0-1.08,0	2.30,0-2.45,0		11.00,0-12.00,0			
Бег 3000 м с/п	СПС-1	13,4-13,6	1.03,0-1.05,0	2.25,0-2.30,0		10.30,0-11.00,0		42.00,0-45.00,0	
	СПС-2	13,2-13,4	1.01,0-1.03,0	2.22,0-2.25,0		10.00,0-10.30,0		40.00,0-42.00,0	1:00.00,0-1:05.00,0
	СПС-3-6 лет	12,9-13,2	59,5-1.01,0	2.16,0-2.22,0		9.25,0-10.00,0		38.00,0-40.00,0	56.00,0-1:00.00,0
	ВСМ	12,6-12,9	58,5-59,5	2.12,0-2.16,0		9.10,0-9.25,0		36.00,0-38.00,0	54.00,0-56.00,0
	ВСМ (НК)	Быстрее 12,6	Быстрее 58,5	Быстрее 2.12,0		Быстрее 9.10,0		Быстрее 36.00,0	Быстрее 54.00,0

Таблица 5.74. – Нормативные оценки специальной физической подготовленности в тестовых упражнениях в марафонском беге (мужчины)

	МСМК	МС	КМС	1 разряд
На специальную выносливость				
40 км зимой	2:25	2:32	2:45	2:55
40 км летом	2:12	2:22	2:30	2:45
30 км зимой	1:40	1:44	1:50	1:55
30 км летом	1:36	1:39	1:43	1:48
20 км зимой	1:06	1:08	1:14	1:19
20 км летом	1:02	1:04	1:06	1:10
15 км зимой	0:48	0:49	0:52	0:55
15 км летом	0:45	0:47	0:49	0:51
На скоростные качества				
10 000 м	29.30	30.30	32.00	33.30
5000 м	14.10	14.40	15.10	16.20
1500	3.44	3.54	4.02	4.15
Среднее время на 5-километровых отрезках в марафоне	15.30	16.30	17.45	18.50

Таблица 5.75. – Нормативные оценки специальной физической подготовленности в тестовых упражнениях в марафонском беге (женщины)

	МСМК	МС	КМС	1 разряд
На специальную выносливость				
40 км зимой	2:45	2:55	3:15	3:30
40 км летом	2:33	2:45	3:03	3:20
30 км зимой	1:55	2:00	2:07	2:15
30 км летом	1:50	1:55	2:00	2:08
20 км зимой	1:15	1:18	1:22	1:28
20 км летом	1:12	1:14	1:16	1:20
15 км зимой	0:57	0:59	1:02	1:04
15 км летом	0:53	0:55	0:58	1:00
На скоростные качества				
10 000 м	33.30	35.00	37.00	39.30
5000 м	16.20	17.00	18.00	19.30
1500	4.20	4.28	4.42	5.05
Среднее время на 5-километровых отрезках в марафоне	17.30	19.15	21.00	23.00

5.9. Восстановительные средства и мероприятия в многолетней подготовке юных бегунов на выносливость

Многолетняя подготовка бегунов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства – это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха. Особое значение для бегунов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130–140 уд/мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др. На учебно-тренировочном этапе наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных бегунов. Из дополнительных средств – систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера.

В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и мест занятий. В полном объеме (УТ 3–7) следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.). На этапе спортивного-педагогического совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем. В целях педагогического восстановления могут использоваться средства общей физической подготовки. Из дополнительных средств восстановления следует применять массаж, самомассаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, парную и суховоздушную бани. Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т. д. Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему

работы целесообразнее применять средства общего воздействия – сауну в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использование обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5–10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36–38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5–7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35–38 °С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях: – в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3–4 заходами по 5–6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню; – за 5–6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2–3 захода до 7–8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20–25 мин (ЧСС 120–130 уд/мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание. Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс

восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий. На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин через 1,5–2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэризация.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

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

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4–5-разовое питание.

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

Таблица 5.76. – Рекомендуемые средства восстановления

Восстановительные комплексы общего воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера (специальная подготовка)			
	Аэробная работа	Аэробно-анаэробная работа	Анаэробная работа	Силовая подготовка в смешанном аэробно-анаэробном режиме
Сауна (баня)	Синусоидально-модулированные токи	Локальная декомпрессия	Теплая эвкалиптовая ванна	Вибромассаж
Общий ручной массаж	Тонизирующее растирание	Горячая ванна с хвойным экстрактом	Синусоидально-модулированные токи	Азотная ванна
Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация	Аэроионизация
Сегментарный массаж	Ультразвуковой массаж	Кислородная ванна	Сауна	Вибромассаж
Ультрафиолетовое облучение	Амплипульс	Аэроионизация	Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение
Общий ручной массаж	Гидромассаж	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Тепловая соляно-содовая ванна
Тепловая хвойная ванна	Теплый дождевой душ	Теплая ванна с хвойным экстрактом	Теплый дождевой душ	Вибромассаж
Стимуляция БАТ	Тонизирующее Растирание	Локальная Декомпрессия	Амплипульс	Стимуляция БАТ
Аэроионизация	Ультрафиолетовое облучение	Ультрафиолетовое облучение	Аэроионизация	Аэроионизация

Таблица 5.77. – Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание-20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня), 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание-25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна(баня)

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организма адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

5.10. Тактическая подготовка бегунов на выносливость

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

- показ запланированного результата;
- выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
- выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе и в начале этапа спортивного совершенствования перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее.

Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает

возможность выйти из большой группы, избежать столкновений. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от повышения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

Для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

5.11. Тренировка в горах и временная акклиматизация

Горная акклиматизация связана с повышением способности организма работать в условиях кислородной недостаточности. В результате адаптации происходят соответствующие перестройки в действии органов дыхания и кровообращения, состоянии нервной и эндокринной систем, мышечного аппарата и т.д. Эти перестройки охватывают практически все ткани и клетки организма.

Благоприятное воздействие тренировок в среднегорье (Эфиопия, Кения, Марокко, Мексика) на кардиореспираторные системы специалистам известно очень давно. И появление в рядах лидеров бегунов из этих стран говорит о том, что в использовании этого средства они ушли далеко вперед от конкурентов. Устранить своеобразную «фору», приобретенную «среднегорцами» за счет проживания и тренировки в естественных условиях нехватки кислорода, можно. Тренировочные сборы в горах продолжительностью 15-25 дней обеспечивают у марафонцев на равнине достоверный прирост показателей, характеризующих выносливость: максимальное потребление кислорода, скорость на уровне анаэробного порога, анаэробную производительность в ответ на максимальную нагрузку, экономизацию в ответ на стандартную нагрузку, повышение общей резистентности организма.

В построении тренировки необходимо соблюдать определенную фазовость, связанную с гетерохронностью адаптации отдельных систем организма к действию гипоксии и физической нагрузки.

При организации тренировки в среднегорье следует помнить, что адаптация организма к этим условиям проходит в несколько этапов.

I этап продолжительностью от 4 до 8 дней. В это время отмечается рассогласование функции организма.

Рекомендуются длительные прогулки в горы, ОФП, продолжительный бег в медленном темпе, спортивные игры, плавание, интервальный бег на отрезках 100-200 м с пониженной интенсивностью и средними интервалами отдыха, СБУ. Общий объем нагрузки должен быть примерно 65% от максимального в обычных условиях.

II этап продолжительностью 5-10 дней. Работоспособность спортсмена постепенно повышается. Организм приходит в норму.

Повышать до привычного уровня объем и интенсивность тренировочных нагрузок следует постепенно. Рекомендуется применять обычные тренировочные средства. Общий объем тренировочной нагрузки соответствует 70-80% от максимального.

III этап начинается на 10-15 день и характеризуется улучшением всех показателей функционального состояния организма. Общий объем тренировочной нагрузки достигает 90-100% от максимального. Интенсивность тренировки повышается. Однако при выполнении средних и длинных отрезков она должна быть несколько ниже привычной.

Оптимальный срок пребывания в среднегорье – 18-22 дня.

Что может ощутить бегун после тренировки в среднегорье?

1. После возвращения в обычные условия подготовки с 3 по 6-7 дни отмечается повышенная работоспособность. Бегуны могут показать высокие результаты в соревнованиях особенно на 3 день.

2. В начале второй недели работоспособность несколько снижается, хотя ее уровень может быть выше исходного (до подъема в горы).

3. Начиная с 10-13 дня работоспособность постепенно увеличивается, а соревновательная деятельность становится наиболее эффективной на 18-24 день реакклиматизации.

4. Еще одна «волна» увеличения работоспособности бывает на 36-50 день, но, как правило, она бывает «смазанной», особенно у тех бегунов, которые активно соревновались на первой и второй «волнах».

Молодые спортсмены без горного стажа в процессе адаптации более сильно реагируют на тренировочные нагрузки, что удлиняет сроки «острой» акклиматизации.

Гипоксия по-разному влияет на способность к выполнению работы в зависимости от ее характера.

Различают следующие высотные уровни, используемые в спортивной практике при подготовке к соревнованиям:

- низкогорье – от 600 до 1200 м над уровнем моря;
- среднегорье – от 1300 до 2500 м над уровнем моря;
- высокогорье – свыше 2500 м над уровнем моря.

Низкогорье, или предгорье. Пребывание и тренировка в этой местности требуют от спортсменов определенного уровня адаптации. В первые дни в этих климатических условиях при выполнении длительных упражнений, мощностью близкой к МПК, наблюдаются некоторые трудности, что ведет к возникновению более раннего утомления. Однако уже с 3-4 дня пребывания на такой высоте тренировку можно проводить без ограничений. Низкогорье дает эффект после возвращения на равнину, главным образом не за счет адаптации к гипоксическому фактору, а в связи с воздействием комплекса климатических модификаторов, характерных для этих высот. Предгорья используются в подготовке спортсменов во многих странах. На этих высотах проводится много соревнований по разным видам спорта.

Среднегорье, или умеренные высоты, наиболее широко используются для подготовки к важнейшим соревнованиям, приводящимся на равнине. Эти высоты можно условно разделить на два пояса: низкий – до 2000 м, наиболее часто применяемый для проведения занятий; верхний – 2000-2500 м, реже используемый в практике. В условиях среднегорья к организму предъявляются повышенные требования при выполнении напряженной мышечной работы в связи с действием комплекса климатических факторов, главный из которых – пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе.

Высокогорье предъявляет к организму еще более высокие требования. Комплекс климатических факторов, главным из которых остается и приобретает ведущее значение пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе, что, вместе с пониженной влажностью и перепадом температур, представляет определенную опасность для здоровья спортсменов, выполняющих напряженную и длительную физическую работу. В то же время в организме может возникнуть стойкое охранительное торможение, которое не позволит в полной мере развернуть основные физиологические процессы на уровень, обеспечивающий необходимую мощность работы. Поэтому высокогорье рекомендуется использовать пока как вспомогательное средство, применяя кратковременные подъемы со среднегорных баз.

Тренировка в условиях среднегорья в подготовительном периоде позволяет спортсмену после возвращения в привычные условия интенсифицировать нагрузки, используя повышенный уровень работоспособности, а в соревновательном периоде – улучшить спортивные достижения.

Оптимальная продолжительность сбора в горах – 3-4 недели. Количество сборов в году 2-3.

Перемещение во времени в пределах от 3 до 8 часов – сильный психофизический фактор, и его следует учитывать при организации проведения тренировочных занятий и выступлении в соревнованиях.

VI. БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность барьерного бега заключается в том, что спортсмену, помимо соответствующих навыков скоростного бега на гладкой дистанции, необходимо обладать достаточным уровнем технической подготовленности, строго соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, что, в свою очередь, требует хорошей координации движений, гибкости и подвижности в суставах.

Барьерный бег входит в программы официальных международных и республиканских соревнований. В международные правила соревнований включены следующие соревнования:

- на стадионе: мужчины, молодежь (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет) – 110 и 400 м с барьерами, женщины (все возрастные группы) – 100 и 400 м с барьерами;
- в помещении: мужчины (все возрастные группы) и женщины (все возрастные группы) – 60 м с барьерами.

Для каждой дистанции строго определена расстановка и высота барьеров, что накладывает отпечаток на особенность преодоления препятствия и характер бега между барьерами на данной дистанции.

Таблица 6.1. – Согласно правилам соревнований высота барьеров составляет:

у юношей до 14 лет	у юношей 14–17 лет	у юниоров до 20 лет	у мужчин
Бег 60 м			
0,84 м	0,914 м	0,991 м	1,067 м
Бег 110 м			
-	0,914 м	0,991 м	1,067 м
Бег 400 м			
-	0,84 м	0,914 м	0,914 м
у девушек до 14 лет	у девушек 14–17 лет	у юниорок до 20 лет	у женщин
Бег 60 м			
0,65 м	0,762 м	0,84 м	0,84 м
Бег 100 м			
0,65 м	0,762 м	0,84 м	0,84 м
Бег 400 м			
-	0,762 м	0,762 м	0,762 м

В беге на 60 м у юношей и девушек выставляют 5 барьеров:

у юношей расстояние до первого барьера – 13,72 м, между барьерами – 9,14 м, от последнего барьера до финиша – 9,72 м;

у девушек расстояние до первого барьера – 13,00 м, между барьерами – 8,50 м, от последнего барьера до финиша – 13,00 м.

В беге на 100 м выставляют 10 барьеров: расстояние до первого барьера – 13,00 м, между барьерами – 8,50 м, от последнего барьера до финиша – 10,50 м.

В беге на 110 м расстояние до первого барьера – 13,72 м, между барьерами – 9,14 м, от последнего барьера до финиша – 14,02 м.

Бег на 100 (110) м с барьерами характеризуется относительной непродолжительностью работы максимальной мощности. А бег на 400 м – к дистанциям выполняемых с максимальной и субмаксимальной интенсивности. Как и длинный спринт, он считается одним из труднейших беговых видов легкой атлетики.

Юные спортсмены начинают участвовать в этом виде соревнований спустя 1-2 года после начала регулярных тренировок, а в соревнованиях в беге с барьерами максимальной высоты – через 4-5 лет. Специализированная тренировка в беге на барьерные дистанции начинается в 13-14-летнем возрасте, стаж занятий от 3 разряда до выполнения МСМК у мужчин равен в среднем 6 годам, а у женщин – 7 годам.

При отборе будущих барьеристов необходимо учитывать антропометрические особенности (рост, массу, росто-весовой индекс), уровень развития ведущих физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых, подвижности в суставах), способность к овладению техническими компонентами, а также способность к освоению и стабильному повторению ритмической структуры.

При отборе новичков с 12 лет следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение высокорослым, длинноногим и с небольшим весом мальчикам и девочкам. Учитывая, что длина тела и длина конечностей относятся к генетически обусловленным показателям.

Таблица 6.2. – Оценочные показатели длины тела, см

Пол	12-13 лет			14-15 лет		
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
Юноши	160-156	156-150	152-148	177-173	172-168	166-162
Девушки	162-157	155-149	150-146	165-160	160-155	157-153

Требования к росту юных барьеристов ужесточаются в 14-15-летнем возрасте. Происходит это по двум основным причинам. Во-первых, в этом возрасте, как юноши, так и девушки, имеющие генетическую предрасположенность к высокому росту, резко увеличивают длину тела.

Во-вторых, в возрасте 14-15 лет они уже, как правило, регулярно участвуют в соревнованиях по барьерному бегу.

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

На возрастном отрезке от 11-12 до 13-14 лет у мальчиков и девочек начинается и практически завершается становление двигательного анализатора и главных систем организма, ведающих управлением движениями. Это позволяет детям и подросткам овладевать техникой самых сложных упражнений. За первые полтора года регулярных тренировочных занятий происходят наибольшие изменения в уровне развития быстроты, гибкости и координационных возможностей (примерно на 70-75%, по сравнению с последующим 3-4-летним периодом тренировки).

6.1. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в УТ 3 года и УТ 4–7 лет обучения

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов спортивной подготовки юные барьеристы проходят этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Возрастные границы первого из них примерно составляют 12-14, а второго – 15-17 лет.

На этапе предварительной базовой подготовки (12-14 лет) юные спортсмены приступают к освоению барьерного бега. Они осваивают технику преодоления отдельного барьера, постигают особенности бега между барьерами, осваивая ритм барьерного бега, учатся преодолевать соревновательную дистанцию.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья юных спортсменов;
- всестороннее развитие физических возможностей организма;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- повышение общего и специального двигательного потенциала;
- освоение разнообразных двигательных навыков;
- обучение основам техники преодоления барьеров и бега между барьерами;
- обучение технике видов легкой атлетики (прыжков, метаний), многоборная подготовка;
- дальнейшее развитие двигательных способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости;
- воспитание устойчивого интереса к многолетнему спортивному совершенствованию;
- приобретение опыта участия в соревнованиях на различных дистанциях;
- воспитание морально-волевых качеств;

– выполнение соответствующего квалификационного разряда.

В этот период различные подвижные и спортивные игры с элементами бега, прыжков, метаний составляют около 20 % времени занятий, 40 % времени отводится средствам ОФП, а 40 % средствами СФП.

Юные барьеристы знакомятся с техникой преодоления отдельных препятствий различной высоты, особенностями бега между барьерами, спецификой барьерного ритма с помощью целостного метода с частым включением элемента соревнований (т. е. обучение упражнению на высокой скорости). Подводящие и специальные упражнения применяются по мере устранения ошибок, как создание необходимой школы движений с учетом необходимости на будущее, вводятся в разминку (упражнения у барьера на месте и в движении). Решающим являются условия: правильно подобранная высота барьеров и их расстановка, наличие специальных легких барьеров с мягкой верхней планкой, отметки места отталкивания.

В этом возрасте они еще не готовы к анализу той информации, которая направлена на создание представления об отдельных деталях техники. При правильно подобранной высоте барьеров и их расстановке юные барьеристы даже без подготовительных и специальных упражнений при единственной установке – бежать быстрее на первых же занятиях проявляют те формы движений, которые лежат в основе школы барьерного бега. Развитие выносливости на рассматриваемом этапе в отдельную задачу не выделяется. Работоспособность повышается за счет тренировки, длительности выполнения упражнений и игр.

Разделение на бегунов 100 (110) и 400 м еще не происходит. С учетом возможности специализации на 400 м с барьерами обучение барьерному бегу проводится так, чтобы занимающиеся умели преодолевать барьер, отталкиваясь на него любой ногой.

Для УТ-3 года обучения проводятся пятиразовые занятия в неделю по 3 академических часа в день.

Целью подготовки барьеристов на этапе специализированной базовой подготовки (15-17 лет) является – совершенствование специальной физической и технической подготовленности, приобретение соревновательного опыта на избранной барьерной дистанции.

Основными задачами этапа являются:

- укрепление здоровья, общеукрепляющая направленность подготовки;
- совершенствование техники барьерного бега;
- выбор барьерной специализации (короткая или длинная барьерная дистанция);
- совершенствование в смежных видах легкой атлетики (для специализирующихся на короткой барьерной дистанции – спринтерский бег на 60-200 м, прыжки в длину; для специализирующихся на длинной барьерной дистанции – спринтерский бег на 60-400 м и бег на 800 м);

- развитие двигательных способностей:быстроты, силы, гибкости, координационных способностей, общей и специальной выносливости;
- воспитание морально-волевых качеств;
- теоретическая подготовка;
- увеличение соревновательной практики, соревновательная подготовка в барьерном беге и смежных видах легкой атлетики.

На этом этапе примерно 30 % тренировочного времени отводится средства ОФП, 60 % – средствам СФП и 10 % – играм, гимнастике, различным соревнованиям и прикидкам.

Считается важным от года к году на этом этапе увеличение объемов тренировочных занятий в среднем 8-10%. Количество их в недельных микроциклах увеличивается до шести, объем работы в течении недельного микроцикла – до 15-18 часов. Подготовка в определенной мере имеет специализированный характер и уже связана с основной соревновательной деятельностью, что предполагает наличие годичной периодизации. Наиболее популярной в легкой атлетике является двухцикловая модель периодизации.

Этап совпадает со средней юношеской возрастной группой легкой атлетики. Комплектование групп продолжается и почти заканчивается. Возраст благоприятен для развития силы (вплоть до 16 лет). Частота движений возрастает от 13 до 14-15 лет, затем остается стабильной до 16 лет и еще резче поднимается к 17 годам. Ведущими сторонами подготовки становятся скоростно-силовая и техническая подготовка, которая у барьериста требует еще и необходимого уровня гибкости и ловкости.

Перспективный путь подготовки спринтера-барьериста при воспитании быстроты в этом возрасте состоит в том, чтобы, не специализируя спортсмена в каком-либо одном упражнении скоростного характера, не применяя в большом объеме однотипное повторение этого движения, повысить скорость бега в основном за счет динамической силы. Для этого кроме повторного бега с максимальной скоростью широко используются большой круг подводящих и специальных упражнений на быстроту (в облегченных условиях), скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения. (бег с сопротивлением, отягощением, в затрудненных условиях – по песку, в гору, по снегу). Большое внимание при воспитании быстроты необходимо уделять овладению расслаблением, умением выполнять движения без лишних напряжений. Физиология детского возраста требует, чтобы упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, проводились часто, но в относительно небольшом объеме, с достаточными интервалами отдыха между упражнениями и тренировочными занятиями.

Упражнения со штангой при правильной дозировке оказывают благоприятное воздействие на организм спортсмена. К 15 годам юноши в рывке и жиме используют штангу до 50% собственной массы (девушки также), количество подходов 2-3 с 4-6 повторениями в подходе, в толчке и

приседаниях до 80%, в подскоках со штангой на плечах 30% от массы (девушки 25 %), 2-3 подхода по 8-10 повторений в одном подходе, гантели используются до 5 кг, гиря – до 24 кг. Силовая подготовка на этом этапе решается за счет упражнений прыжкового характера, динамических упражнений с небольшим отягощением, выполнения упражнений бегового характера в затрудненных условиях.

Техническая подготовка. По существующим правилам соревнований барьеристы среднего возраста соревнуются на дистанции 60 м и 100(110) м и 400 м с барьерами.

С приведенными выше дистанциями справляются только сильнейшие барьеристы этого возраста. Именно с 14-15 летними барьеристами перед тренером возникает дилемма: использовать в основном соревновательную расстановку и мириться с неизбежными ошибками или использовать расстановку, доступную учащимся. Юноши позже осваивают дистанцию, медленнее растет результат. Поэтому второй подход является эффективным. Критерий расстановки: кинетическая, динамическая, ритмическая структура бега на тренировке должна приближаться к бегу взрослого барьериста на соревновательной дистанции. Подбор расстановки барьеров в этом возрасте решает всю дальнейшую судьбу спортсмена. Длина отрезка на тренировке составляет 3-5 барьеров, эпизодически 8-10 барьеров, количество повторений 5-8 раз. На дистанции более чем 5 барьеров быстро наступает сенсорное утомление и лимит физических возможностей. Бег с барьерами в 3 шага включается дважды в неделю на протяжении всего года. В этом возрасте уже можно изучать подводящие упражнения барьериста на месте у барьера, сидя, в движении с барьерами, имитационные упражнения. Юноши еще часто не понимают значения упражнений, внимание легко рассеивается, лучше обойтись без четкой детализации, лучше постепенно от тренировки к тренировке.

Необходимый уровень гибкости достигается в процессе технической работы, при необходимости в индивидуальном порядке увеличить количество маховых движений и упражнений на гибкость.

Ловкость развивается в процессе освоения легкоатлетических, игровых и акробатических упражнений.

Качество выносливости развивается в общем плане и в тот период не акцентируется. Весь состав группы учится преодолевать барьер, отталкиваясь на него левой и правой ногой. Включаются отрезки с расстоянием между барьерами более трех беговых шагов (5-9 шагов). Все барьеристы регулярно пробегают удлиненные отрезки гладкого бега.

При планировании подготовки барьеристов в учебно-тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации с двумя тренировочными макроциклами: осенне-зимним и весенне-летним.

Осенне-зимний цикл делится на подготовительный этап (сентябрь – декабрь) и соревновательный этап (январь – середина марта). В свою очередь, подготовительный этап делится на общеподготовительный

(сентябрь – октябрь) и специально-подготовительный (ноябрь – декабрь). На специально-подготовительном этапе обычно планируется участие в соревнованиях.

В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону.

В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовки).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней недели, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.
3. Совершенствование техники спринтерского и барьерного бега.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.
4. Участие в соревнованиях в смежных видах.
5. Выполнение нормативных показателей по СФП и ОФП.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Сроки этапов могут смещаться на 1-2 недели.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в

занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Переходный период (середина июля – конец августа) обычно проходит в спортивном лагере.

В таблицах 6.3., 6.6 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки для УТ 3 года и УТ 4-7 лет обучения. В таблицах 6.4-6.5., 6.7-6.8 приведено примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на барьерные дистанции для УТ 3 года и УТ 4-7 лет обучения.

Таблица 6.3. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для УТ 3 года обучения

[illegible]

Таблица 6.4. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 60, 100 и 110 метров с барьерами для УТ 3 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови- тельный	Соревнователь- ный		Пере- ходный		
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	1410	-	60	80	100	120	160	180	180	220	180	120	10
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	2220	150	220	250	240	170	160	240	260	190	160	110	70
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)	20,7	-	-	1,3	2,8	2,6	2,5	1,3	2,9	3	2,6	1,7	-
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)	52,5	1,2	4,7	5,3	5,5	5,7	5,1	4,9	5,8	5,6	4,6	4,1	-
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью меньше 91 % (км)	17,8	1,6	2,7	3,1	2,4	1,7	1	1,7	3,1	-	0,2	0,3	-
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	7010	560	710	750	560	520	500	750	700	560	520	520	450
Специальные силовые упражнения (т)	97	5	9	10	10	8	8	10	10	10	7	6	6
Общеподготовительные упражнения (ч)	250	30	25	20	20	20	20	30	25	20	20	10	10

Таблица 6.5. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 метров с барьерами для УТ 3 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный			Подготови- тельный	Соревнователь- ный		Пере- ходный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	604	-	-	36	41	52	77	93	85	96	72	52	-
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	1058	57	132	113	117	119	97	85	97	111	64	36	30
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)	206	5,1	15,3	9,4	23,9	27,6	24,8	19,9	31,9	25,8	19,5	2,8	-
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)	234,2	7,5	17,8	11,9	26,4	30,1	27,3	22,4	35,5	28,4	22,3	4,6	-
Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 % (км)	35,1	-	-	-	3	6,8	4,1	4,5	4,9	7,6	3,2	1	-
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	8700	560	740	790	810	780	670	750	950	970	710	570	400
Специальные силовые упражнения (т)	130	7,5	11,5	13	14	10,5	10,5	12,5	13,25	12,5	9,75	8,5	6,5
Общеподготовительные упражнения (ч)	249	30	25	20	20	20	20	30	25	20	20	10	9

Таблица 6.6. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для УТ 4–7 летобучения

[illegible]

Таблица 6.7. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 60, 100 и 110 метров с барьерами для УТ 4–7 летобучения

Основные тренировочные средства	Год обуче- ния	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный				Подготови- тельный	Соревнователь- ный		Пере- ходный
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	УТ-4	1780	-	80	120	140	160	180	220	230	260	230	150	10
	УТ-5	2390	-	110	140	180	230	290	260	260	300	340	260	20
	УТ-6	2830	-	130	180	230	280	330	290	300	340	370	360	20
	УТ-7	3340	-	150	210	270	330	390	340	360	420	480	370	20
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	УТ-4	2350	160	230	260	250	180	170	260	280	200	160	120	80
	УТ-5	2560	180	250	300	270	190	180	280	300	220	170	130	90
	УТ-6	2720	190	310	340	320	270	210	310	220	180	140	120	110
	УТ-7	2900	200	360	380	330	260	200	360	240	210	130	110	120
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)	УТ-4	22,6	-	-	1,5	3,1	2,7	2,6	1,4	3,2	3,4	2,9	1,8	-
	УТ-5	24,2	-	0,5	1,7	3,2	2,8	2,7	1,5	3,4	3,5	3	1,9	-
	УТ-6	26,3	-	0,7	1,8	3,4	3	2,9	1,7	3,5	3,7	3,1	2	0,5
	УТ-7	29,5	-	0,9	2,4	3,8	3,4	3,3	1,9	3,7	3,9	3,3	2,2	0,7
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 % (км)	УТ-4	58,4	1,8	5	5,6	6	6,3	5,4	5,2	6,3	6,6	4,9	4,5	0,8
	УТ-5	66,1	2,4	5,3	6,1	6,5	6,6	6	7	7,5	7,1	5,3	4,9	1,4
	УТ-6	72,3	3	6	7	7,8	7,2	6,4	7,3	8	7,4	5,4	5	1,8
	УТ-7	80,6	3,8	7	8,4	8,8	7,6	6,9	7,8	8,9	7,8	5,8	5,4	2,4
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью меньше 91 % (км)	УТ-4	22,3	1,8	2,9	3,3	2,6	1,8	1,1	1,9	3,4	2,5	0,4	0,6	-
	УТ-5	28,3	2,2	3,8	3,5	2,8	1,8	2,2	4	3,6	2,8	0,7	0,9	-
	УТ-6	36,2	3,6	6,9	3,7	2,9	1,7	1,8	7	3,8	2,9	0,9	1	-
	УТ-7	39,1	4,7	7,2	3,8	3	1,8	1,9	7,6	3,9	3	1	1,2	-
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	УТ-4	7990	610	760	800	740	620	650	850	780	630	540	530	480
	УТ-5	9080	710	850	930	860	740	770	900	890	750	640	550	490
	УТ-6	10130	830	940	980	910	870	890	970	920	880	730	660	550
	УТ-7	11450	950	1000	1150	1020	890	910	1050	1200	1000	800	780	700
Специальные силовые упражнения (т)	УТ-4	130	7	10	12	14	13	12	14	13	14	9	7	5
	УТ-5	165	9	12	14	17	16	15	18	18	18	14	11	6
	УТ-6	194	11	15	18	18	17	17	19	19	19	17	16	8
	УТ-7	240	13	17	21	23	20	21	24	25	24	21	20	11
Общеподготовительные упражнения (ч)	УТ-4	269	32	27	22	21	22	21	31	27	22	21	12	11
	УТ-5	275	32	27	23	22	23	22	32	28	23	22	11	10
	УТ-6	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8
	УТ-7	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8

Таблица 6.8. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 метров с барьерами для УТ 4–7 лет обучения

Основные тренировочные средства	Годы обучения	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный			Подготови- тельный	Соревнователь- ный		Пере- ходный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	УТ-4	715	-	18	41	48	60	91	109	97	110	83	58	-
	УТ-5	892	-	37	52	65	77	92	117	118	142	116	64	12
	УТ-6	1025	-	42	59	73	89	106	131	134	164	140	73	14
	УТ-7	1084	-	48	64	79	94	109	141	142	173	143	76	15
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	УТ-4	1133	56	58	76	125	150	153	175	99	79	75	50	37
	УТ-5	1252	60	159	118	161	122	177	82	101	121	78	53	20
	УТ-6	1314	65	163	123	167	128	182	89	105	127	87	57	21
	УТ-7	1393	71	170	129	172	134	188	94	112	134	96	65	28
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)	УТ-4	212	5,2	15,5	10,1	24,8	28,3	25,4	20,1	32,5	26	20,2	2,9	1
	УТ-5	248	6,2	19,6	12,7	29,2	33,6	28,5	23,2	36,2	27,9	23,4	4,7	2,8
	УТ-6	319	12,1	25,5	18,6	35,1	39,5	34,4	29,1	42,1	33,8	29,3	10,6	8,9
	УТ-7	358	18,7	28,4	22,3	37,6	42,6	36,8	32,2	45	36,4	33,4	13,1	11,5
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)	УТ-4	269,5	9,8	21,5	14,5	31,5	35,5	30,4	25,1	38,4	29,5	24,2	6,4	2,7
	УТ-5	340,1	13,2	26,3	22,3	37	43,9	36,4	30,5	47,5	39,1	29,7	9,9	4,3
	УТ-6	419,5	19,8	33	29	43,6	50,5	43	37,1	54,1	45,7	36,3	17,5	9,9
	УТ-7	445,5	22	35,2	31,9	45,8	52,8	45,2	39,1	56,2	47,7	38,4	19,1	12,1
Бег на отрезках до150 м с интенсивностью 96–100 % (км)	УТ-4	40,2	-	-	0,9	4,1	7,9	4,5	4,6	4,8	7,8	3,9	1,7	-
	УТ-5	50,3	-	-	2,1	5,4	9,1	5,8	5,7	5,9	8,4	5	2,9	-
	УТ-6	61,6	-	-	2,8	5,8	9,3	6,3	6,4	6,2	9,2	6,4	5,3	3,9
	УТ-7	65,1	-	-	2,9	5,9	9,7	6,6	7,1	6,8	9,5	6,8	5,7	4,1
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	УТ-4	9460	620	810	860	870	840	720	810	1010	1030	770	600	520
	УТ-5	10900	740	930	990	1000	960	840	930	1130	1150	890	730	610
	УТ-6	12600	880	1070	1120	1140	1080	990	1070	1260	1390	1040	870	690
	УТ-7	13800	980	1170	1220	1240	1180	1090	1170	1360	1500	1110	980	800
Специальные силовые упражнения (т)	УТ-4	165	10	14	16	17	15,5	15	16,5	16	17	11	10	7
	УТ-5	234	13	17	19	23	22	21	24	25	23	21	17	9
	УТ-6	312	17	26	29	30	28	25	30	32	29	27	24	15
	УТ-7	347	19	28	31	33	31	28	33	35	33	31	27	18
Общеподготовительные упражнения (ч)	УТ-4	266	31	27	21	21	22	21	31	27	22	21	12	10
	УТ-5	275	32	27	23	22	23	22	32	28	23	22	11	10
	УТ-6	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8
	УТ-7	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8

6.2. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп

Таблица 6.9. – Втягивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	Повышение функциональных возможностей	Общеразвивающие, прыжковые и специальные барьерные упражнения, переменный бег	Общеразвивающие, прыжковые и специальные барьерные упражнения, переменный бег	Средняя
2	Развитие скоростно-силовых качеств	Повторный бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, многоскоки, силовые упражнения сотягощениями и/или на тренажерах	Повторный бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %, многоскоки, силовые упражнения сотягощениями и/или на тренажерах	Средняя
3	Развитие общей скоростной выносливости	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
4	Повышение функциональных возможностей	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения	Средняя
5	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, барьерный бег с нестандартной расстановкой, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, специальные барьерные упражнения	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, барьерный бег с нестандартной расстановкой, бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %, специальные барьерные упражнения	Средняя
6	Повышение функциональных возможностей, развитие силовых качеств	Общеподготовительные упражнения, специальные силовые упражнения	Общеподготовительные упражнения, специальные силовые упражнения	Средняя

Таблица 6.10. – Втягивающий микроцикл (для бегунов на 100 м с/б, 110 м с/б)

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 30 мин Беговые упр.– 60 м х 4-6 упр. Ускорения 80 м х 3-4 <i>повт.</i> Барьерные упр.– 20 мин Бег с барьерами 3-4 б. х 4-5 <i>повт.</i> , 5 шагов (юн. – 91-100 см, дев. – 76,2 см) Упражнения с набивными мячами – 15 мин Прыжковые упр.– 70-100 <i>отт.</i>	Средняя
2	Развитие скоростно-силовых качеств	Разминка – 20-30 мин Беговые упражнения – 60 м х 4-6 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 <i>повт.</i> Повторный бег – 150 м х 3-6 <i>повт.</i> Упражнения с отягощением Упражнения для брюшного пресса и спины – 5 <i>под.</i>	Средняя
3	Развитие общей и специальной выносливости	Разминка – 20 мин Беговые упражнения – 60 м х 4-5 упр. Ускорения – 80 м х 3-5 <i>повт.</i> Повторный бег – 300 м х 2-4 <i>повт.</i> Спортивные игры – 45 мин	Значительная
4	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 20 мин ОРУ – 40 мин Упражнения для брюшного пресса и спины – 5 <i>под.</i> Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Малая
5	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка – 30 мин Беговые упражнения – 60 м х 3-4 <i>упр.</i> Ускорения – 80 м х 3-5 Барьерные упражнения – 15 мин Бег с барьерами – 4-6 б. х 4-6 <i>повт.</i> , 5 шагов (юн. – 91-100 см, дев. – 76,2 см) Повторный бег – 100 м х 4-8 <i>повт.</i> Упражнения с отягощением	Средняя
6	Повышение функциональных возможностей, развитие общей выносливости	Кросс – 20-30 мин Упражнения с набивным мячом – 60-80 бр. Прыжковые упр. – 80-150 <i>отт.</i>	Средняя

Таблица 6.11. – Втягивающий микроцикл (для бегунов на 400 м с/б)

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 30 мин Беговые упр.– 60 м х 4-6 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Упражнения с барьерами – 20 мин Фартлек Упражнения на гибкость	Средняя
2	Развитие скоростно-силовых качеств	Разминка – 30 мин Беговые упр.– 60 м х 3-5 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Повторный бег – 400 м х 3-4 повт. Упражнения с отягощением	Средняя
3	Развитие общей и специальной выносливости	Кроссовый бег – 30-35 мин (1 км-5 мин) Беговые упражнения – 60 м х 4-5 упр. Упражнения на гибкость Спортивные игры – 45 мин	Значительная
4	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 30-35 мин ОРУ – 30-40 мин Упражнения для брюшного пресса и спины – 4-6 под. Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Средняя
5	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 60 м х 3-5 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Бег с барьерами – 4-5 б. х 4-5 повт. Повторный бег – 200 м х 2-3 повт. х 2 серии Прыжковые упражнения – 100-150 отт.	Средняя
6	Повышение функциональных возможностей, развитие общей выносливости	Кроссовый бег – 30-40 мин Упражнения с набивными мячами – 40-60 бр. Прыжковые упражнения – 70-100 отт.	Средняя

Таблица 6.12. – Развивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	Развитие скоростно-силовых качеств Техническая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Большая
2	Развитие скоростных качеств	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
3	Скоростная и скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные силовые и прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Специальные силовые и прыжковые упражнения	Большая
4	Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
5	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Специальные барьерные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Специальные барьерные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
6	Повышение функциональных возможностей, развитие общей выносливости	Общеподготовительные упражнения, специальные прыжковые упражнения	Общеподготовительные упражнения; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; специальные прыжковые упражнения	Большая

Таблица 6.13. – Развивающий микроцикл (для бегунов на 100 м с/б, 110 м с/б)

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Развитие скоростно-силовых качеств Техническая подготовка	Разминка – 30 мин Беговые упр.– 60 м х 3-5 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Бег на отрезках 30-40 м – 4-5 повт., 91% Упражнения с барьерами – 15 мин Бег с барьерами – 1-3 б. х 10 повт., 3 шага (юн. – 100 см, дев. – 84 см) Прыжки сместа– одинарный, тройной Метание ядра – 10-15 бр. Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Большая
2	Развитие скоростных качеств	Разминка – 30 мин Беговые упр.– 60 м х 4-5 упр. Ускорения – 80 м х 3-5 повт. Повторный бег – 100 м х 3-5 повт., 150 м х 1-3 повт. Медленный бег – 4-6 мин	Значительная
3	Скоростная и скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3-4 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Барьерные упр.– 20 мин Барьерный бег – 5-6 б. х 8-10 повт., 3 шага (юн. – 100 см, дев. – 84 см) Повторный бег – 200 м х 2-4 повт. Упражнения с отягощением Прыжки с места– десятерной Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Большая
4	Повышение функциональных возможностей	Разминка или игры – 30-40 мин ОРУ Беговые упр.– 60 м х 3-5 упр. Повторные пробежки – 100-120 м х 4-6 повт. Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Средняя
5	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка – 30 мин Беговые упр.– 60 м х 4 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Упражнения с барьерами – 15 мин Барьерный бег – 7-10 б. х 4-6 повт., 3 шага (юн. – 100 см, дев. – 84 см) Повторный бег – 250 м х 3-6 повт. Упражнения с отягощением	Значительная

6	Повышение функциональных возможностей, развитие общей выносливости	Кроссовый бег– 20-30 мин ОРУ Беговые упр.– 60 м х 3-5 упр. Прыжковые упражнения – 80-100 отт. Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Большая

Таблица 6.14. – Развивающий микроцикл (для бегунов на 400 м с/б)

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Развитие скоростно-силовых качеств Техническая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 60 м х 4-6упр. Ускорения – 60 м х 3-4 повт. Барьерные упражнения – 15 мин Бег с барьерами – 4-5 б. х 6-8повт. (укороченные расстояния) Повторный бег – 80 м х 4-6повт. Прыжки с места – десятерной Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Большая
2	Развитие скоростных качеств	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 60 м х 3-4 упр. Ускорения – 60 м х 3-4 повт. Переменный бег – 100 м х 4-8повт. Медленный бег – 5 мин	Значительная
3	Скоростная и скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 60 м х 3-5упр. Ускорения – 60 м х 3-4повт. Барьерные упр.– 15 мин Бег с барьерами – 4-5 б. х 4-6повт. (укороченные расстояния) Повторный бег – 300 м х 3-6повт. Упражнения с отягощением Прыжковые упр.–100-150 отг.	Большая
4	Повышение функциональных возможностей	Разминка или игры – 30-35 мин Пробежки – 150-200 м х 2-4 повт., 75-80% ОРУ Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Средняя
5	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 60 м х 4-6 упр. Ускорения – 80 м х 3-4повт. Барьерные упр.– 15 мин Бег с барьерами со старта 2-3 б. х 6-8повт., 95% (юн. – 100 см, дев. – 84 см) Повторный бег – 150 м х 4-6 повт. Упражнения с отягощением Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Значительная
6	Повышение функциональных возможностей, развитие общей выносливости	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 60 м х 3-5 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Повторный бег – 500 м х 2-4 Многоскоки – 100-150 отг.	Большая

Таблица 6.15. – Ударный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	Беговая подготовка Техническая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой; специальные прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
2	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
3	Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные упражнения; Специальные барьерные упражнения; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Специальные барьерные упражнения; Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные силовые упражнения	Большая
4	Развитие общей и специальной выносливости	Общеподготовительные упражнения; Специальные прыжковые упражнения	Общеподготовительные упражнения	Значительная
5	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Специальные барьерные и силовые упражнения	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные и силовые упражнения	Большая
6	Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные упражнения; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %;	Общеподготовительные упражнения; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Значительная

Таблица 6.16. – Ударный микроцикл (для бегунов на 100 м с/б, 110 м с/б)

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Беговая подготовка Техническая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 50 м х 4 упр. Ускорения – 50 м х 3-4 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 3 б. х 3-4 повт., 6-7 б. х 4-6 повт. (юн. – 100-106 см, дев. – 84 см) Повторный бег – 80-100 м х 3-5 повт. Прыжковые упр. – 60-80 отт. Упражнения для развития гибкости и на расслабление	Большая
2	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3-4 упр. Ускорения – 60 м х 3 повт. Старты – 15-20 м х 6-8 повт., 95% Спринт на отрезках 40-60 м х 6 повт., 91% Упражнения с амортизатором (сгибатели, разгибатели бедра) Упражнения на расслабление	Значительная
3	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 50 м х 4 упр. Ускорения – 60 м х 4 повт. Барьерные упр. – 15 мин Повторный бег – 200 м х 3-6 повт. Упражнения с отягощением	Большая
4	Развитие общей и специальной выносливости	Разминка – 30 мин ОРУ Беговые упр. – 50 м х 4 упр. Пробежки по траве 100-150 м х 5-8 повт. Прыжковые упр. – 100-150 отт.	Значительная
5	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 50 м х 3-5 упр. Ускорения – 60 м х 3-4 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 10 б. х 6-8 повт. (юн. – 100 см, дев. – 84 см) Упражнения с отягощением Упражнения на расслабление	Большая
6	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 30 мин Беговые упр. – 50 м х 2-3 упр. Ускорения – 60 м х 2-3 повт. Повторный бег – 250-300 м х 3-5 повт., 85% Прыжковые упр. – 100-150 отт. Упражнения на гибкость и на расслабление	Значительная

Таблица 6.17. – Ударный микроцикл для бегунов на 400 м с/б

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Беговая подготовка Техническая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 4-5 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 2-3 б. х 4-6 повт., 5-6 б. х 2-3 повт. Повторный бег – 150 м х 3-5 повт., 85% Прыжковые упр. – 80-100 отт.	Большая
2	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3-4 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Старты до 30 м х 6-8 повт. Спринт до 60-80 м х 4-6 повт., 90-95% Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей бедра Упражнения на гибкость и на расслабление	Значительная
3	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 5 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 5-7 б. х 3-4 повт., 90% Упражнения с отягощением	Большая
4	Развитие общей и специальной выносливости	Спортивные игры – 20 мин Фартлек – 1600-2000 м ОРУ Упражнения на гибкость и на расслабление	Значительная
5	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 1-3 б. х 6-8 повт., 95% Упражнения с отягощением	Средняя
6	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Повторный бег – 500+100 м х 1-3 сер., 90% Прыжковые упр. – 100-150 отт. Упражнения на гибкость и на расслабление	Значительная

Таблица 6.18. – Стабилизирующий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	Специальная скоростная подготовка, техническая и скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные прыжковые и бросковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные прыжковые и бросковые упражнения	Большая
2	Техническая и скоростная подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные упражнения; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные упражнения	Значительная
3	Развитие скоростной выносливости	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные прыжковые упражнения	Большая
4	Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные упражнения; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные барьерные упражнения	Общеподготовительные упражнения; Игра; Специальные силовые упражнения	Значительная
5	Развитие скоростной выносливости, техническая и силовая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные прыжковые упражнения	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Специальные барьерные и силовые упражнения	Средняя
6	Скоростно-силовая подготовка	Общеподготовительные упражнения; Специальные силовые и бросковые упражнения	Общеподготовительные упражнения; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные прыжковые упражнения	Значительная

Таблица 6.19. – Стабилизирующий микроцикл (для бегунов на 100 м с/б, 110 м с/б)

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Специальная скоростная подготовка, техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 50 м х 4 упр. Ускорения – 60 м х 3 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег (низкий старт) до 5 б. х 6-10 повт. (юн. – 100 см, дев. – 84 см) Спринт с ходу до 60 м х 3-6 повт. Прыжковые упр. – 80-120 отт. Упражнения с ядром – 15 бр.; с мячом – до 50 бр.	Большая
2	Техническая и скоростная подготовка	Разминка – 30 мин Беговые упр. – 50 м х 4 упр. Ускорения – 60 м х 3 повт. Барьерные упр. – 20 мин Бег с барьерами – 6-8 б. х 4-6 повт. (юн. – 106 см, дев. – 84 см) Повторный бег – 100-120 м х 4-6 повт., 95%	Значительная
3	Развитие скоростной выносливости	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 50 м х 3 упр. Ускорения – 60 м х 4 повт. Повторный бег – 120-150 м х 4-6 повт., 90-95% Многоскоки длинные – 80-100 отт.	Большая
4	Повышение функциональных возможностей	Разминка – 30 мин Беговые упр. – 60 м х 3 упр. Ускорения – 60 м х 4 повт. Барьерные упр. – 20 мин Пробежки по траве – 100 м х 3-6 повт., 80%	Значительная
5	Развитие скоростной выносливости, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 50 м х 3 упр. Ускорения – 60 м х 3 повт. Барьерный бег – 8-10 б. х 6-8 повт. (юн. – 106 см, дев. – 84 см) Повторный бег – 200-250 м х 2-4 повт., 85% Многоскоки – 100-150 отт.	Средняя
6	Скоростно-силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 50 м х 4-5 упр. Ускорения – 60 м х 4-5 повт. Метания: юн. – 10-15 бр. ядра, дев. – 60-70 бр. мяча Быстрая штанга	Значительная

Таблица 6.20. – Стабилизирующий микроцикл для бегунов на 400 м с/б

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Специальная скоростная подготовка, техническая и скоростно- силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3-4 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 1-2-3 б. х 6-10 повт., 95% Бег с ходу – 40-60 м х 3-5 повт., 95% Метание ядра – 10-15 бр.	Большая
2	Техническая и скоростная подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 4-5 б. х 3-5 повт., 90-95%	Значительная
3	Развитие скоростной выносливости	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 4 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Интервальный бег – 150 м х 4-6 повт., 90-95% Многоскоки длинные – 100-150 отт.	Большая
4	Повышение функциональных возможностей	Спортивные игры – 30 мин ОРУ Упражнения на брюшной пресс, спину Упражнения на гибкость и на расслабление	Значительная
5	Развитие скоростной выносливости, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3-4 упр. Ускорения – 80 м х 3-4 повт. Барьерные упр. – 20 мин Барьерный бег – 7-9 б. х 2-4 повт., 95% Упражнения с отягощением	Средняя
6	Скоростно- силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр. – 60 м х 3 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Повторный бег – 500+100 м х 1-2 сер., 95% Прыжковые упр. – 100-150 отт. Упражнения на гибкость и на расслабление	Значительная

Таблица 6.21. – Соревновательный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	Техническая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные барьерные и прыжковые упражнения	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные и прыжковые упражнения	Средняя
2	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые и прыжковые упражнения	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные упражнения	Значительная
3	Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, игра	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные упражнения	Большая
4	Отдых или разминка для активизации процессов восстановления			Средняя
5	Предсоревновательная разминка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные упражнения	Общеподготовительные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой; Специальные барьерные упражнения	Малая
6	Соревнование или контрольная тренировка, моделирующая соревнование			Большая

Таблица 6.22. – Соревновательный микроцикл для бегунов на 100 м с/б,
110 м с/б

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Техническая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 50 м х 3 упр. Ускорения – 60 м х 3 повт. Спринт – старты по команде 10-15 м х 6-8 повт. или 1-2 барьера Бег с ходу – 30-40 м х 4-6 повт., 95% Прыжковые упр.– 30-40 м х 1 повт., 85% Упражнения на гибкость и на расслабление	Средняя
2	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 50 м х 3 упр. Ускорения – 60 м х 3 повт. Барьерный бег со старта – 5-6 б. х 3-4 повт., 8-10 б. х 2-3 повт. Многоскоки на время – 20-30 м х 1 повт. Метание ядра, мяча – 10-15 бр. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	Значительная
3	Скоростная выносливость	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 50 м х 3 упр. Ускорения – 60 м х 3 повт., 95% Повторный бег – 120-150 м х 2-3, 95%	Большая
4	Отдых или разминка для активизации процессов восстановления		Средняя
5	Предсоревновательная разминка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 50 м х 1-2 упр. Ускорения – 60 м х 1-2 повт. Спринт до 20-30 м х 1-2 повт., 95% Барьерный бег – 2 б. х 1 повт., 4 б. х 1 повт., 6 б. х 1 повт. Пробежки – 100-110 м х 1 повт., 95%	Малая
6	Соревнование или контрольная тренировка, моделирующая соревнование		Большая

Таблица 6.23. – Соревновательный микроцикл для бегунов на 400 м с/б

Дни микроцикла	Направленность тренировки	Тренировочные средства	Величина нагрузки
1	Техническая подготовка	Разминка – 30 мин Беговые упражнения – 60 м х 3 упр. Ускорения – 80 м х 3 повт. Барьерные упр.– 20 мин Барьерный бег – 7-9 б. х 2-3 повт., 95% Многоскоки длинные – 80-100 отг.	Средняя
2	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка – 20 мин Беговые упр.– 50 м х 3 упр. Ускорения – 50 м х 3 повт. Барьерные упр.– 20 мин Барьерный бег – 5-6 б. х 3-4 повт., 95%	Значительная
3	Скоростная выносливость	Разминка – 20-30 мин Беговые упражнения – 50 м х 2 упр. Ускорения – 50 м х 3 повт. Барьерные упр.– 20 мин Барьерный бег – 1-2-3 б. х 3 повт., 95%	Большая
4	Отдых или разминка для активизации процессов восстановления		Средняя
5	Предсоревновательная разминка	Разминка – 30 мин Беговые упражнения – 60 м х 3 упр. Барьерные упр.– 20-30 мин Барьерный бег – 2-3 б., 95-100% Упражнения на гибкость и на расслабление	Малая
6	Соревнования или контрольная тренировка, моделирующая соревнования		Большая

Таблица 6.24. – Восстановительный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, различные прыжки, метания	Общеразвивающие, прыжковые и специальные беговые упражнения, различные прыжки, метания	Средняя
2	Функциональная подготовка, развитие общей и специальной выносливости	Кросс 5–6 км; Общеподготовительные упражнения; Игра	Кросс 5–6 км; Общеподготовительные упражнения; игра	Малая
3	Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Значительная
4	Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Игра	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; игра	Средняя
5	Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая
6	Повышение функциональных возможностей; Техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Общеподготовительные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя

Далее представлены блоки основных заданий (таблицы 6.25-6.29). Следует иметь в виду, что дозировка тех или иных упражнений рассчитана на юных спортсменов, тренировочный стаж и подготовленность которых соответствуют должным возрастным нормам для будущих атлетов высокого класса. Объем и интенсивность выполняемых упражнений для разного этапа подготовки (особенно для 4-7 годов обучения) должен возрастать постепенно.

Таблица 6.25. – Блок основных тренировочных заданий для обучения технике барьерного бега

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
<i>Обучать движению маховой ноги</i>			
1 (20-25)	3	Бег с высоким подниманием бедра и небольшим продвижением вперед - 1х30 м	Туловище и опорная нога составляют одну прямую линию. Движение маховой от бедра. Выполнять с изменением темпа движений
		То же с более активным подъемом бедра вверх на каждый третий или четвертый шаг и быстрым опусканием ноги вниз - 2х30 м	Без прыжка, опорную ногу не сгибать, таз и плечи назад не отводить
		Бег с высоким подниманием бедра, перебегаая через резиновые амортизаторы, установленные на высоте 40- 60 см - 3х4 шт.	Без прыжка, держаться высоко на опорной ноге. Активно опускать маховую за препятствие
		Стоя боком у опоры, маховая впереди согнута в коленном суставе. Свободное опускание ноги вниз под действием силы тяжести - 2х10 раз	Коленный сустав не закрепощен. Выпрямление ноги свободное
		Бег с высоким подниманием бедра, перебегаая через резиновые амортизаторы, установленные на высоте 40- 60 см, с «загребаящим» движением маховой ноги - 4х4 шт.	Выпрямление маховой ноги при опускании ее за препятствие происходит за счет обгона голени бедром. Активное сведение ног над препятствием. Толчковая нога снимается с опоры одновременно с началом движения маховой вниз

Обучать движению толчковой ноги			
2 (15)	3	Бег с высоким подниманием бедра и разворотом стопы толчковой ноги в сторону в фазе переноса на каждый 3-й или 4-й шаг - 3х30 м	Активное сведение бедер в полете, стопу «взять на себя», туловище и опорная нога - одна прямая линия
		То же, перебегая через резиновые амортизаторы, натянутые на высоте 40-60 см, - 3х4 шт.	Движение слитное, без прыжка. Высота препятствия определяет степень отведения колена в сторону
		Стоя в упоре сбоку барьера, перенос толчковой ноги над препятствием - 2х10 раз	Активное ускорение бедра до барьера и дальнейшее движение по инерции. Колено проходит над барьером выше стопы
		Бег с высоким подниманием бедра, перебегая через натянутые на высоте 40-60 см резиновые амортизаторы с «загребающим» движением маховой и переносом толчковой через сторону - 4х4 шт.	Высокое положение ОЦМ перед препятствием и после «схода» с него. Снимать толчковую ногу с опоры одновременно с опусканием маховой вниз. Активное сведение бедер в полете
Обучать выполнению «атаки»барьера			
3 (15)	3	Бег с ускорением, преодолевая небольшие препятствия высотой 25-30 см (гимнастические скамейки, набивные мячи) - 2х40-50 м	Расстояние между препятствиями составляет длину 4 обычных беговых шагов. Активное набегание на барьер без каких-либо торможений и сбоев
		Бег с преодолением препятствий из двух натянутых параллельно резиновых амортизаторов (первый на высоте 20-30 см, второй - 50-60 см) - 6-8х4 шт.	Быстрая постановка ноги за вторым амортизатором. Не спешить снимать опорную ногу в «атаке». Постепенное увеличение расстояния между амортизаторами до 50 см и высоты расположения второго до 70 сантиметров

Обучать выполнению «схода» с барьера			
4 (15)	3	Стоя у препятствия, маховая нога над препятствием, рука, противоположная маховой ноге, впереди. Постановка маховой за барьером с активным выносом толчковой вперед и переходом на бег- 8-10 раз	Активное сведение бедер, маховая ставится полностью выпрямленной с передней части стопы «загребающим» движением
		Стоя на возвышении 10-20 см. Шаг маховой ногой вперед- вниз с переходом на бег - 6-7 раз	Маховую ставить на дорожку полностью выпрямленной «загребающим» движением
4 (15)	3	Бег с ускорением, преодолевая небольшие препятствия высотой 20-30 см (гимнастические скамейки, набивные мячи и т. д.) - 4х4 шт.	Активное сведение бедер над препятствием, быстрая постановка маховой за барьером «загребающим» движением
		Бег с преодолением препятствий из двух параллельно натянутых резиновых амортизаторов (первый на высоте 20-30 см, второй - 50-60 см) - 4х4 шт.	Быстрая постановка ноги за вторым амортизатором. Не спешить снимать опорную ногу в «атаке». Постепенное увеличение расстояния между амортизаторами до 50 см и высоты расположения второго - до 70 см
Обучать выполнению стартового разбега с преодолением первых барьеров			
5 (15)	3	Бег сбоку низких барьеров (3 шт.) с высоким подниманием бедра и переносом толчковой ноги над препятствием - 1 раз	Маховую ногу ставить за препятствие на расстояние 30-40 см. При переносе толчковой стопы развернута в сторону и «взята» на себя, колено проносится выше, чем пятка
		То же с пробеганием через середину препятствий - 2 раза. Бег с высокого и низкого стартов в 8 шагов до 1-го барьера или в 9 шагов в сочетании с его преодолением и ускоренным пробеганием еще 10 м после этого - 2-3 раза	Активное опускание маховой ноги за препятствие и вынос толчковой. Добиться точного попадания на место отталкивания и активного прохода
		То же с преодолением 2-3 барьеров, поставленных на уменьшенном расстоянии, преодолевая межбарьерные отрезки в 3 шага - 3 раза	То же

		То же, но по отметкам на дорожке и без них, постепенно увеличивал расстояние между барьерами до нормального - 4 раза	То же
<i>Обучать технике барьерного бега в целом</i>			
6 (15)	3	Прыжки в длину в барьерном шаге с разбега в 4-5 шагов с последующим пробеганием после приземления - 5-6 раз	Приземление - в яму с песком. Можно выполнять через резиновый амортизатор
6 (15)	3	И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. На счет 1-2-3 движения руками как при беге, на счет 4 проделать более широкое движение вперед, выпрямляя руку в локтевом суставе, и вернуться в и.п. – 8-10 раз	Посылая руку вперед, несколько наклониться. Возвращаясь в и.п., руку проносить через сторону. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
		И.п. - то же. Имитация работы рук барьериста в ходьбе - 2х25 м	То же
		Ходьба через невысокие барьеры, преодолевая уменьшенное межбарьерное расстояние в 3 шага - 3х4 барьера	Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
		Барьерный бег в трехшажном ритме через низкие препятствия со сближенной расстановкой, постепенно от пробежки к пробежке приближая их к стандартным - 5х4 барьера	Вместо обычных барьеров лучше использовать препятствие в виде резинового амортизатора, натянутого между низких стоек
7 (15)	3	Перешагивание через гимнастического коня или козла барьерным шагом с подхода с последующим пробеганием отрезка 10м-8-10 раз	Высота снаряда - близкая к минимальной, в первых попытках можно опираться о него руками
		Бег сбоку барьеров, перенося толчковую над препятствием, в пятишажном ритме - 2х4 барьера	Высота препятствий пониженная, расстановка стандартная

7 (15)	3	То же, но в трехшажном ритме - 2х4 барьера	То же
		Барьерный бег с трехшажным ритмом между препятствиями - 2х4 барьера	То же
		То же, но с низкого старта - 2х4 барьера	То же
8 (15)	3	Ходьба через пониженные барьеры, преодолевая межбарьерное расстояние в 1 шаг - 3х6 барьеров. То же, но в беге сбоку барьеров, пронося толчковую над ними, - 3х6 барьеров	Задание направлено на повышение специфической координированности. Расстановка барьеров должна быть удобной для выполнения соответствующих упражнений
		Барьерный бег через пониженные препятствия, преодолевая межбарьерное расстояние в 1 шаг - 4-5х6 барьеров	Выполняется с короткого разбега в постоянно возрастающем темпе от попытки к попытке
		Барьерный бег с трехшажным ритмом - 2-3х4 барьера	

Таблица 6.26. – Блок основных тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства в барьерном беге (100, 110 м)

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
Совершенствовать общий ритмовый рисунок барьерного бега			
1 (25-30)	3	Бег с максимальной контролируемой скоростью по отметкам с выталкиванием вперед-вверх через каждые 3 беговых шага вверх и вниз по наклонной дорожке (уклон 3-5°) - 2х40 м вверх + 2х40 м вниз	
		Бег с максимальной контролируемой или близкой к ней скоростями с преодолением пониженных барьеров при увеличенном на 5-6 м расстоянии до первого из них - 4-5х4~5 барьеров	Стараться развивать высокую скорость, сосредотачивая внимание на преодолении барьеров. Рекомендуется использовать состязательные условия
		Бег с барьерами при ступенчатом увеличении их высоты на отрезке вплоть до стандартной - 5-6х4-5 барьеров	
		Бег с соревновательной скоростью на отрезках 80-100 м с 4-6 барьерами, установленными на равном расстоянии друг от друга, которое необходимо пробегать поочередно с четным и нечетным количеством шагов - 4-5 раз	Расстановка препятствий зависит от индивидуальных особенностей соревновательной модели ритма межбарьерного бега
		Бег с соревновательной скоростью с преодолением двух барьеров при стандартной расстановке в заданное количество шагов межбарьерного бега, соответствующее соревновательной модели - 4-5 раз	Выполняется на прямом участке дорожки

Таблица 6.27. – Блок основных тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств барьериста

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
Повышать скоростно-силовую подготовленность занимающихся			
1 (20)	3 (60-110)	Подвижная игра «Перемена мест» - 10 мин. Варианты перемещений: – прыжками на двух ногах; – прыжками на двух ногах в приседе; – скачками на правой (левой); – перебирал руками в упоре лежа; – перебирая руками и ногами в упоре лежа сзади. Общее количество - 10х25 м	Последние пересекающие линию дома пропускают следующий тур
		Подвижная игра «Кто выше?» 10 мин. Варианты прыжков через натянутую между двумя стойками резинку: – отталкиваясь двумя с места; – отталкиваясь одной с короткого прямого разбега; – отталкиваясь двумя с места боком к планке; – перетягиванием с короткого разбега. Суммарное количество отталкиваний - до 30 раз	Наряду с результативностью оценивается техническое исполнение прыжков
2 (25)	3 (60-110)	Подвижная игра «Баскетбол с надувным мячом» - 10 мин	Мяч на площадку не опускать, с мячом в руках не бегать
		Подвижная игра «Выталкивание из круга» – 10 мин	Игровое поле по периметру выстилается гимнастическими матами
		Подвижная игра «Пушкاري» - 5 мин. Общее количество бросков набивного мяча – до 10 на каждого занимающегося	Используется набивной мяч весом 3 кг

1	2	3	4
3 (35)	3 (60-110)	2 серии: Прыжки на двух ногах вверх по трибунам стадиона (10 ступенек высотой до 0,5 м) - 3 раза Бег с ускорением - 2х40 м. Прыжки на двух ногах вниз по трибунам стадиона - 3 раза. Бег с ускорением - 2х40 м. Забегание вверх по трибунам стадиона (подъем на 6-8 м) - 2 раза. Отдых между сериями - 6-8 мин. Заполняется легкими упражнениями на гибкость и расслабление мышц	Задание проводится при наличии деревянных трибун на тренировочном стадионе. Перед занятием необходимо убедиться в прочности деревянного настила трибун
4 (25)	4-7 (100-400)	3 серии: Прыжки на двух ногах с тягой вперед через резиновый жгут, прикрепленный к нижней части голени - 40-50 м. Бег с ускорением - 40 м	Тягу в медленном беге осуществляет партнер, к поясу, которого прикреплен другой конец жгута
		Скачки на одной ноге с преодолением сопротивления партнера через резиновый жгут, прикрепленный к нижней части голени толчковой ноги - по 30 м на каждой ноге. Бег с ускорением - 40 м. Отдых между сериями - 4-5 мин. Заполняется упражнениями на расслабление мышц	Партнер медленно бежит позади выполняющего упражнение
5 (35)	4-7 (100-400)	2 серии: Бег со спутанными резиновым жгутом ногами - 4х30 м. Бег в обычных условиях - 2х60 м. Скорость пробегания отрезков - максимальная контролируемая. Внутри серий работа выполняется повторно с интервалами отдыха 2-3 мин. Между сериями отдых 5-7 мин, заполняемый выполнением упражнений на расслабление мышц	Жгут крепится к ногам несколько выше коленных суставов
6 (30)	4-7 (100-400)	5 серий: Бег на месте «в упряжке», растягивая резиновый жгут, прикрепленный одним концом к поясу спортсмена, а другим к стенке - 6-8 с	Время начала упражнения с момента выхода на максимум длины жгута

Таблица 6.28. – Блок основных тренировочных заданий для развития общей выносливости

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
Развивать аэробные возможности занимающихся			
1 (30)	3 (60-110)	Бег кроссовый в равномерном темпе-4-5 км. ЧСС- 150-160 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Лучше проводить на грунтовых дорогах с маловыраженным рельефом дистанции
2 (45)	3 (60-110)	Игра в мини-баскетбол или мини-футбол - 2 тайма по 20 мин. В перерыве - упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Задание выполняется в условиях игрового зала или на спортивной площадке
3 (50)	3 (60-110)	Катание на лыжах или коньках со средней скоростью – 30 мин. Отдых, переодевание - 10 мин. Медленный бег - 10 мин	Убедиться в необходимой исходной подготовленности занимающихся
4 (50)	3 (60-110)	Плавание со средней скоростью произвольным способом - 10-15 мин. Отдых в воде - 5 мин. Плавание со средней скоростью произвольным способом - 10-15 мин. Отдых, переодевание - 10 мин. Медленный бег - 10 мин	Обязательна начальная плавательная подготовка занимающихся
5 (45)	3 (60-110)	Езда на велосипеде со средней скоростью передвижения - 20 мин (или то же на самокате – 15 мин). Отдых 5-7 мин. Игра в футбол - 20 мин	Возможно поочередное использование инвентаря и обратная последовательность выполнения задания
6 (35)	4-7 (100-110)	Равномерный бег по дорожке стадиона с преодолением четырех барьеров, расставленных на расстоянии 80 м друг от друга, 5-6 км. ЧСС-160-170 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Высота барьеров соревновательная. Возможно выполнение на беговой дорожке легкоатлетического манежа. Препятствия преодолеваются барьерным шагом

1	2	3	4
Развивать анаэробные возможности			
7 (45)	4-7 (100-110)	Бег кроссовый в равномерном темпе - 6-7 км. ЧСС- 150-160 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Проводится на грунтовых дорогах, лесных тропах с маловыраженным рельефом местности
8 (35)	4-7 (100-110)	Фартлек - 4-5 км. Базовая ЧСС - 160 уд./мин. В конце беговых ускорений - до 190-200 уд./мин. Суммарная длина участков, пробегаемых ускоренно, - 1-1,2 км. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические 8-10 мин.	Задание можно выполнять на пересеченной местности по невысоким холмам
9 (70)	4-7 (100-400)	Игра в футбол - 2 тайма по 30 мин. В перерыве - упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 7-10 мин.	Задание выполняется на поле стандартных размеров или близких к ним
10 (30)	4-7 (300-400)	Переменный бег 5-6х500 м через 300-400 м бега трусцой. ЧСС в конце «быстрого» отрезка в первых пробеганиях - 170 уд./мин, в последних - до 190 уд./мин. Очередной «быстрый» отрезок пробегается через 2,5-3,5 мин (после восстановления ЧСС до 120-130 уд./мин). Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 2-3 мин	Место выполнения задания - беговая дорожка. Обязателен тщательный учет пульсового режима
11 (50)	4-7 (300-400)	Бег кроссовый в равномерном темпе - 7-8 км. ЧСС - 160-170 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические – 5-7 мин	Проводится на грунтовых дорогах, лесных тропах с маловыраженным рельефом местности

Таблица 6.29. – Блок основных тренировочных заданий для развития специальной барьерной выносливости

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
<i>Повышать специальную барьерную выносливость</i>			
1 (25)	4-7 (100-110)	3 серии: Быстрые переносы толчковой ноги через барьер у шведской стенки - 20 с. Имитация работы рук в барьерном беге - 15 с. Темп максимальный. Быстрые имитационные движения атаки барьера маховой ногой у шведской стенки - 20 с. Между сериями отдых 4-5 мин с упражнениями на расслабление мышц	Упражнения для ног можно выполнять с манжетами (150-300 г) на голени, для рук - с гантелями (0,3-0,5 кг)
2 (15)	4-7 (100-110)	Барьерное упражнение «челнок» (в одном повторении - 10 барьеров на несколько сближенной расстановке) - 3 серии. Между сериями отдых 7-8 мин	Выполняется на двух дорожках, где барьеры поставлены навстречу друг другу (по 5 на каждой)
3 (15)	4-7 (100-110)	Повторный бег на отрезке с 8 барьерами по схеме: пробегание, отдых 2-3 мин, пробегание, отдых 7-8 мин, пробегание, отдых 2-3 мин, пробегание	Расстановка и высота барьеров - стандартные (можно использовать несколько уменьшенные в конце отрезка)
4 (20)	4-7 (100-110)	Повторный бег на отрезке с 10 барьерами - 3 раза с интервалами отдыха 8-10 мин, заполняемыми спокойной ходьбой и упражнениями на гибкость	Во втором и третьем повторениях можно понизить или приблизить друг к другу барьеры с 7-го по 10-й. Другой вариант - убрать 6-е препятствие
5 (25)	4-7 (100-110)	4 серии: Бег на отрезке с 7-8 барьерами - 1 раз. Возвращение к месту старта ходьбой или трусцой. Бег с ускорением - 1 x 80 м. Отдых между сериями - 5-6 мин	Расстановка барьеров стандартная или несколько уменьшенная

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
6 (20)	4-7 (300-400)	Повторный бег на отрезке с 5 барьерами - 5 раз. Интервалы отдыха - 4-5 мин в виде спокойной ходьбы	В заданиях 6-10 расстановка препятствий стандартная или близкая к ней. Интенсивность пробегания барьерных отрезков 90-95% от максимальной для данного отрезка
7 (25)	4-7 (300-400)	Повторный бег на отрезке 220 м по схеме: 2 барьера + 100 м гладкого спринтерского бега + 2 барьера - 6 раз. Интервалы отдыха - 5-6 мин в виде спокойной ходьбы	
8 (20)	4-7 (300-400)	Повторный бег на отрезке с 7 барьерами - 3 раза. Интервалы отдыха - 8-10 мин, заполняемые спокойной ходьбой и упражнениями на гибкость	
9 (15)	4-7 (300-400)	Повторный бег с барьерами на отрезке 300 м - 2 раза. Интервалы отдыха - 10-12 мин (с ходьбой и упражнениям на гибкость)	
10 (15)	4-7 (300-400)	Бег с барьерами на отрезке 400 м. Отдых 10-12 мин с ходьбой и упражнениями на гибкость. Бег с барьерами на отрезке 200 м	

6.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-педагогического совершенствования (СПС) 1-го, 2-го и 3-6 лет обучения

Подготовка барьеристов в группах совершенствования спортивного мастерства делится на 6 лет. В группы спортивного совершенствования зачисляются барьеристы, выполнившие нормативные требования кандидата в мастера спорта. К завершению данного этапа подготовки спортсмены должны выполнить норматив мастера спорта Республики Беларусь и перейти в группу высшего спортивного мастерства.

Структура годичного цикла остается той же, что и при подготовке тренировочных групп. Увеличивается объем специально-беговых тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники вида легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Этап спортивного совершенствования, исходя из возрастной квалификации спортсменов, включает в себя группу юниоров (18-19 лет) и молодежи (20-22 года). На этом этапе спортсмен уже выбрал барьерную специализацию, а подготовка строится под выбранную дистанцию с учетом индивидуальной структуры и уровня специальной физической подготовленности спортсмена.

Основные задачи данного этапа:

- дальнейшее совершенствование индивидуальной техники барьерного бега;
- совершенствование специальной физической подготовленности: спринтерской, специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка;
- повышение уровня теоретической подготовленности, повышение тактического мастерства;
- соревновательная подготовка в барьерном беге и смежных видах легкой атлетики.
- выполнение соответствующего квалификационного разряда.

Этот период характеризуется стабилизацией темпов роста физических качеств, окончанием сенситивного развития организма подростков, заметными различиями в физической подготовленности юношей и девушек. При переходе от этапа углубленной тренировки к этапу спортивного совершенствования необходимо учитывать уровень спортивных результатов и темпы их прироста, уровень здоровья и физической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования в тренировочном процессе возникает необходимость подходить к

спортсмену дифференцированно, переходить от индивидуально-группового метода тренировки к индивидуальному. Здесь уже формируется высокоспециализированный уровень требований к построению процесса спортивной подготовки:

- 1) система тренирующих воздействий приобретает ярко выраженный характер специализированного процесса совершенствования спортивного мастерства;
- 2) это сопровождается значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что приводит к повышению количества тренировочных занятий до 2-3 раз в день;
- 3) значительно увеличивается степень индивидуализации тренировочных воздействий;
- 4) техническая подготовка совершенствуется на максимальном уровне использования как природных, так и приобретенных координационных задатков;
- 5) физическая подготовка характеризуется значительным ростом тренировочных нагрузок с повышенным использованием специализированных воздействий;
- 6) увеличивается количество тренировок в условиях тренировочных сборов;
- 7) распределение занятий в нагрузочных микроциклах конструируется в соответствии с регламентом соревнований;
- 8) научно-методическое обеспечение является обязательным в организации и проведении подготовки спортсменов;
- 9) актуализируются мероприятия, направленные на ускорение восстановления работоспособности (сауна, массаж, гидропроцедуры и т.д.);
- 10) значительно возрастает функция планирования и проведения комплексного контроля;
- 11) возрастает роль теоретической подготовленности спортсменов.

На этом этапе продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть техникой сопутствующих видов бега: гладкого, а также приема и передачи эстафеты в эстафетном беге.

Значительно увеличивается объем специальной барьерной подготовки с использованием широкого арсенала упражнений барьерной школы, выполняемых на более высокой скорости, чем на предыдущем этапе, приближенной к соревновательной скорости. Возрастает использование высокоинтенсивных средств подготовки – выполнение упражнений на время, дальность, максимальный темп движений, в структуре соревновательного упражнения.

Серьезное значение приобретает психологическая подготовка, так как расширение календаря соревнований в этом возрасте с включением в него международных стартов повышает мотивацию спортсменов к росту спортивного мастерства и здесь заложен соблазн форсирования подготовки, резкого увеличения объема и интенсивности специальных средств подготовки. Скачкообразное увеличение специальной нагрузки на этом этапе, предельная концентрация нагрузки на ограниченных этапах годичного цикла может привести к перегрузкам организма спортсмена и травмам. Особое значение на этом этапе приобретает профессиональный медицинский контроль со стороны спортивного врача, постоянный комплексный контроль тренера за специальной подготовленностью и состоянием здоровья спортсмена.

При планировании подготовки на этапе спортивного совершенствования в годичном цикле необходимо придерживаться варианта периодизации с двумя тренировочными макроциклами на протяжении года для подготовки к зимним и летним соревнованиям.

Осенне-зимний цикл делится на осенне-зимний подготовительный (октябрь – ноябрь), специально-подготовительный (декабрь) этапы и соревновательный период (январь – середина марта).

Весенне-летний цикл включает в себя подготовительный (середина марта – середина апреля) и специально-подготовительный (середина апреля – начало мая) этапы и соревновательный период (начало мая – август).

В зависимости от календаря соревнований сроки этапов могут смещаться на 1–2 недели, а соревнования проводятся во время специально-подготовительного периода.

На первом этапе подготовительного периода преобладают вытягивающие и базовые микро- и мезоциклы, а на втором чаще вводятся ударные и разгрузочные.

Задачи предсоревновательных микро- и мезоциклов – создать предпосылки для приведения спортсмена в состояние спортивной формы за счет уменьшения суммарного объема нагрузки и сохранения или увеличения интенсивности.

Задача соревновательных микро- и мезоциклов – приобрести необходимый соревновательный опыт, подготовить барьериста к достижению наиболее высоких результатов в ответственных соревнованиях. За две недели до основного старта значительно снижается общий объем тренировочной работы.

Задача восстановительных микро- и мезоциклов создать условия для отдыха после больших физических и психических нагрузок. Снижается интенсивность упражнений при сохранении содержания занятий или меняются формы, содержание и условия учебно-тренировочных занятий, например, в спортивном лагере.

Для групп СПС-1 рекомендуется 6 учебно-тренировочных занятий по 3 учебных часа и 2 по 1,5 часа (65–70 мин).

Для групп СПС-2 рекомендуются 6 учебно-тренировочных занятий по 3 учебных часа и 3 дополнительных – 2 часа, 2 часа и 1 час.

Для групп СПС свыше 2-х лет рекомендуются 4 двухразовых тренировки в неделю по 3 учебных часа + 2 часа и 2 однократных по 3 часа.

В таблицах 6.31 – 6.39 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки и примерное распределение годового объема основных средств тренировки для групп спортивного совершенствования.

Таблица 6.31. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 1 года обучения

[illegible]

Таблица 6.32. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100 и 110 метров с барьерами для группы СПС 1 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовитель- ный			Соревнователь- ный			Пере- ход- ный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	3450	-	160	220	280	340	400	350	370	430	490	380	30
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	3060	-	230	420	360	300	260	430	370	300	160	120	110
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)	33,3	-	1,2	2,7	4,1	3,8	3,3	2,4	3,8	4,4	3,7	2,9	1
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)	91,2	-	6,3	4,3	8,8	9,5	9,6	8,2	8,1	8,5	9,5	9,7	8,7
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью меньше 91 % (км)	50	-	5,2	8,2	4,4	3,4	2,7	3,4	8,5	4,5	3,6	2,3	3,8
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	11840	880	1120	1200	1450	550	-	1450	1670	1780	600	-	890
Специальные силовые упражнения (т)	253	8	16	30	25	21	18	33	30	26	20	16	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8

Таблица 6.33. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 метров с барьерами для группы СПС 1 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовитель- ный		Соревнователь- ный			Пере- ход- ный	
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	1040	-	100	60	70	80	100	60	90	110	120	120	130
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	1450	-	110	140	130	150	200	270	180	110	80	50	30
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)	408	-	14	30	40	37	34	57	49	43	41	39	24
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)	473,3	-	26,3	23	39,6	51,7	57,9	27,5	42,1	54,6	55,1	58,7	36,8
Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 % (км)	70,1	-	6,4	0,6	4,3	7,4	7,6	4,4	7,6	7,8	8	8,1	7,9
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	14200	1050	1490	1600	1710	1000	-	1550	1660	1740	1000	-	1400
Специальные силовые упражнения (т)	253	8	16	30	25	21	18	33	30	26	20	16	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8

Таблица 6.34. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки
для групп СПС 2 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовитель- ный			Соревновательный		Подготовитель- ный		Соревнователь- ный			Пе- ре- ход ный	
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1			1	1	1		
2	Места занятий. Оборудование и инвентарь	5	1	1		1			1					1
3	Основы техники барьерного бега	4		1			1			1	1			
4	Основы методики обучения и тренировки барьеристов	4		1		1				1				1
5	Физическая культура и спорт в РБ	3			1									1
6	Техника безопасности	4			1		1	1				1	1	
7	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	1					1	1				1	
Итого		28	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	223	25	19	18	16	15	14	19	15	13	12	12	45
2	Специальная физическая подготовка	435	35	42	39	38	37	35	35	40	38	33	34	28
3	Техническая подготовка	354	27	30	31	31	26	31	30	32	33	33	35	14
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	60				4	12	8	4	4	8	12	8	
Итого		1072	87	91	88	89	91	88	88	91	92	90	89	88
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	16			3	3		3				2	2	3
Итого		96	10	6	9	9	6	9	10	6	6	8	8	9
Всего часов		1196	99	100	99	100	100	99	100	100	100	100	99	100

Таблица 6.35. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100 и 110 метров с барьерами для группы СПС 2-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготови- тельный			Соревнователь- ный		Подготови- тельный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	3820	-	190	250	310	370	430	380	420	480	540	400	50
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	3210	-	240	430	370	320	270	450	380	330	170	130	120
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)	37,4	-	1,6	3,1	4,5	4,1	3,7	2,7	4,2	4,8	4	3,3	1,4
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)	100,4	-	6,9	5,4	9,3	9,9	10,2	8,4	8,7	10	11,3	11,5	8,8
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью меньше 91 % (км)	58,8	-	5,8	8,9	5,2	4	3,4	4,2	9,3	5,4	4,3	3,6	4,7
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	12500	600	1200	1350	1550	950	-	1500	1750	1950	700	-	950
Специальные силовые упражнения (т)	274	8,5	17	32	27	22	20	35	32	28	23	18	11,5
Общеподготовительные упражнения (ч)	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8

Таблица 6.36. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 метров с барьерами для группы СПС 2-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовитель- ный		Соревновательный			Пере- ход- ный	
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	1180	-	110	75	85	100	115	75	115	125	135	125	120
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	1560	-	120	150	140	160	210	280	190	120	90	60	40
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)	446	-	16	34	44	40	37	60	52	46	42	41	26
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)	490,3	-	27,8	24,5	41,1	53,2	59,8	29	43,6	56,1	56,6	60,5	38,1
Бег на отрезках до150 м с интенсивностью 96–100 % (км)	76,8	-	6,6	0,9	4,7	8,1	7,9	4,8	8,3	8,9	9,1	9,3	8,2
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	14900	1170	1590	1680	1780	1000	-	1630	1730	1830	1080	-	1410
Специальные силовые упражнения (т)	274	8,5	17	32	27	22	20	35	32	28	23	18	11,5
Общеподготовительные упражнения (ч)	279	33	28	24	23	23	22	33	29	23	22	11	8

Таблица 6.37. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки
для групп СПС 3-6 лет обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный			Подготови- тельный		Соревнова- тельный			Пе- ре- ход ный
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	5					1			1	1	2		
2	Основы методики обучения и тренировки барьеристов	5	1	1		1			1					1
3	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	5		1			1	1		1	1			
4	Физическая культура и спорт в РБ	4		1		1				1				1
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	3			1			1						1
6	Основы техники барьерного бега	4			1	1		1					1	
7	Техника безопасности	4	1						1			1	1	
Итого		30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	235	26	20	19	17	16	15	21	15	14	13	13	46
2	Специальная физическая подготовка	487	39	47	44	43	42	39	40	43	42	37	38	33
3	Техническая подготовка	414	33	36	36	36	32	36	35	37	38	37	39	19
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
Итого		1200	98	103	99	100	102	98	100	99	104	99	100	98
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
Итого		122	12	8	11	11	8	11	12	10	8	10	10	11
Всего часов		1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

Таблица 6.38. – Распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100 и 110 метров с барьерами для групп СПС 3-6 лет обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревновательный			Подготовительный			Соревно- ватель- ный	Пере- ход- ный	
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	4300	-	260	290	360	410	460	410	460	520	590	460	80
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	3360	-	250	440	380	340	280	480	390	350	180	140	130
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)	40,5	-	1,9	3,4	4,8	4,4	4	3	4,6	5,1	4,3	3,5	1,5
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)	110,1	-	7,6	6,6	10,1	10,6	10,9	9,2	9,5	10,8	12,1	12,7	10
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью меньше 91 % (км)	68,2	-	6,6	9,9	5,8	4,7	4,2	4,9	10,8	6,3	5,4	4,3	5,3
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	13600	700	1350	1500	1700	1000	-	1650	1850	2050	800	-	1000
Специальные силовые упражнения (т)	294	9	18	34	29	24	22	37	34	30	25	20	12
Общеподготовительные упражнения (ч)	275	32	26	24	23	23	21	33	29	23	22	11	8

Таблица – 6.39. Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 метров с барьерами для групп СПС 3-6 лет обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревновательный			Подготовитель- ный			Соревно- ватель- ный	Пере- ход- ный	
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	1350	-	125	95	100	125	135	95	125	135	150	135	130
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	1650	-	130	160	150	170	220	290	200	130	90	60	50
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)	479	-	20	39	49	44	40	64	55	49	46	44	29
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)	523,4	-	30,4	27,7	44,2	56	62,3	32,4	46,5	58,9	59,8	63,8	41,4
Бег на отрезках до150 м с интенсивностью 96–100 % (км)	83,3	-	6,9	1,2	5,1	8,5	8,3	5,2	8,7	9,9	10,3	10,5	8,7
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	15300	1200	1600	1700	1800	1200	-	1700	1800	1880	1120	-	1300
Специальные силовые упражнения (т)	294	9	18	34	29	24	22	37	34	30	25	20	12
Общеподготовительные упражнения (ч)	275	32	26	24	23	23	21	33	29	23	22	11	8

6.4. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки в группах спортивно-педагогического совершенствования
(таблицы 6.40. – 6.46.)

Таблица 6.40. – Втягивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные Упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
2	1 Техническая подготовка Скоростная подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
3	1 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Скоростная подготовка Повышение функциональных возможностей	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Общеподготовительные упражнения, игра	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Общеподготовительные упражнения, игра	Средняя
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные Упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка Скоростная подготовка	Специальные силовые упражнения; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Специальные силовые упражнения; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная

Таблица 6.41. – Развивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка Техническая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
2	1 Повышение функциональных возможностей Скоростно-силовая подготовка	Общеподготовительные упражнения; Прыжковые упражнения	Общеподготовительные упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
4	1 Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные упражнения, игра	Общеподготовительные упражнения, игра	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительная
5	1 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Техническая подготовка Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Значительная

Таблица 6.42. – Ударный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
2	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	3 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Большая
3	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые и прыжковые упражнения; Игра	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые и прыжковые упражнения; Игра	Большая
4	1 Повышение функциональных возможностей Силовая и скоростно-силовая подготовка	Общеподготовительные упражнения; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Общеподготовительные упражнения; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
6	1 Техническая подготовка Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %; Прыжковые упражнения	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Значительная

Таблица 6.43. – Стабилизирующий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96– 100 %	Большая
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
4	1 Повышение функциональных возможностей Скоростно-силовая и силовая подготовка	Общеподготовительные упражнения; Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения; Игра	Общеподготовительные упражнения; Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения; игра	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Повышение функциональных возможностей Скоростно-силовая и силовая подготовка	Общеподготовительные упражнения; Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Прыжковые упражнения	Общеподготовительные упражнения; Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96– 100 %; Прыжковые упражнения	Значительная

Таблица 6.44. – Подводящий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительна я
2	1 Техническая подготовка Скоростно- силовая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Прыжковые упражнения	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Прыжковые упражнения	Средняя
3	1 Скоростная подготовка Силовая и скоростно- силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96– 100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительна я
4	1 Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительны е упражнения; Игра	Общеподготовительны е упражнения; Игра	Малая
5	1 Техническая подготовка	Специальные барьерные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Специальные барьерные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая

Таблица 6.45. – Соревновательный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой, специальные барьерные упражнения	Барьерный бег со стандартной расстановкой, специальные барьерные упражнения	Средняя
2	Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96– 100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
3	Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, игра	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %, игра	Большая
4	1 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96– 100 %; Прыжковые упражнения	Средняя
5	Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
6	Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая

Таблица 6.46. – Восстановительный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
2	1 Повышение функциональных возможностей	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительны е упражнения	Малая
	2 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и скоростно- силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
5	1 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96– 100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
6	1 Повышение функциональных возможностей; Техническая подготовка	Общеподготовительные упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Общеподготовительны е упражнения; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя

6.5. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется как период максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов.

Задачи этапа:

- достижение максимальных результатов на барьерной дистанции;
- достижение максимальных показателей специальной подготовленности;
- совершенствование индивидуальной техники барьерного бега и приведение ее в соответствие с индивидуальной структурой специальной физической подготовленности;
- освоение максимальных объемов специальной тренировочной нагрузки;
- совершенствование психологической подготовленности, умения соревноваться в условиях жесткой конкуренции на ответственных соревнованиях.

Основная задача занятий спортсменов в группах высшего спортивного мастерства состоит в достижении максимальных и устойчивых результатов в избранном виде барьерного бега в границах оптимальных возрастных зон. Ее реализация предполагает максимальное использование разнообразных тренирующих воздействий, способных вызвать качественные адаптационные перестройки морфофункционального обеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. В первую очередь к ним относятся специальные средства подготовки, а также значительно возрастающая соревновательная практика.

Большое значение в современных условиях имеет умение поддерживать высокую форму на протяжении длительного (до 5-6 месяцев) соревновательного сезона.

Процесс подготовки на этом этапе характеризуется индивидуальным подходом к совершенствованию и развитию всех без исключения сторон подготовленности. В техническом аспекте это в большей мере направлено на устранение возможных недостатков в системе двигательных действий соревновательного упражнения, повышения качества его координационной основы и устойчивости применительно к различным условиям его непосредственной реализации.

В процессе тренировочной работы и соревнований спортсмены должны приобрести устойчивость к сбивающим факторам, освоить возрастающие объемы тренировочных нагрузок, а также совершенствовать навыки самостоятельного анализа технико-тактических действий. Разрядные требования, которые должны выполнить спортсмены в группах высшего спортивного мастерства – МС-МСМК. Объем нагрузки возрастает

главным образом за счет увеличения объемов СФП и технико-тактической подготовки и уменьшения ОФП. Помимо повышения интенсивности и специализированности подготовки, на этом этапе используется концентрированный объем однонаправленной тренировочной нагрузки в определенных мезоциклах годичного цикла: силового, скоростно-силового, скоростного характера, направленная на развитие специальной выносливости, технической направленности. Реализация каждого блока концентрированной нагрузки определенной направленности создает условия для выполнения следующего блока узконаправленной специальной нагрузки и т.д., до выполнения в соревновательном периоде последнего блока тренировочной нагрузки соревновательной направленности. При этом смена блоков идет в направлении от менее специализированной нагрузки к более специальной. На предсоревновательном этапе интенсивность выполнения специальных упражнений постепенно повышается, достигая в соревновательном периоде максимальных параметров.

Объем высокоинтенсивных специальных средств подготовки достигает максимальных показателей к 22–24 годам, когда окончательно формируется связочно-сухожильный аппарат спортсмена. Использование основного упражнения или его отдельных фаз на соревновательной скорости, выполнение интенсивных прыжковых упражнений, применение отягощений в зоне 95-100 % МАХ, силовых упражнений во взрывном и плиометрическом режимах, использование методики «искусственной управляемой среды», позволяющей повысить интенсивность выполнения соревновательного упражнения, создают возможности для достижения прироста соревновательного результата при стабилизации общего объема тренировочной нагрузки.

Программа рассчитана на весь период подготовки спортсмена, входящих в основной состав сборной команды.

Годичный цикл подготовки барьеристов на этапе высшего спортивного мастерства делится на два цикла.

Осенне-зимний длится около 5 месяцев (начало октября – начало марта) и весенне-летний – около 5 месяцев (начало марта – начало сентября), в зависимости от календаря, а также от переходного периода (сентябрь).

Осенне-зимний цикл, в свою очередь, делится на подготовительный (октябрь – ноябрь), специально-подготовительный (декабрь – начало января) этапы и соревновательный период (начало января – начало марта).

Весенне-летний цикл включает в себя подготовительный (конец февраля – начало апреля) и специально-подготовительный (начало апреля – середина мая) этапы и соревновательный период (середина мая – июль).

На каждом этапе несколько микроциклов, объединенных общностью решаемых задач, составляют мезоцикл, продолжительность которого колеблется от 3-х до 6-ти недель.

Задача втягивающих микро- и мезоциклов – создать предпосылки для целенаправленной спортивной подготовки. Основное внимание в них обращается на общую физическую подготовку спортсмена. Нагрузка постепенно повышается, главным образом, за счет объема упражнений.

Задача базовых микро- и мезоциклов – обеспечить все виды спортивной подготовки, необходимые барьеристу. Это главный тип микро- и мезоцикла в подготовительном периоде тренировки. Нагрузка в них варьируется от развивающих (ударных) до стабилизирующих.

Задача контрольных микро- и мезоциклов – проверить степень подготовленности спортсмена путем участия в прикидках и контрольных соревнованиях.

Задача предсоревновательных микро- и мезоциклов – создать предпосылки для приведения барьериста в состояние спортивной формы, что достигается за счет уменьшения суммарного объема нагрузки, но не ее интенсивности.

Задача соревновательных микро- и мезоциклов – приобрести необходимый соревновательный опыт, проверить спортсмена, подготовить его к достижению более высоких результатов в ответственных соревнованиях.

Задача восстановительных микро- и мезоциклов – создать условия для отдыха после больших нагрузок. Снижается интенсивность упражнений при сохранении содержания занятий или меняются формы, содержание и условия занятий. Плановые учебно-тренировочные занятия могут отсутствовать на протяжении трех-четырех недель.

Построение микроциклов в течение года должно предусматривать волнообразность распределения объема и интенсивности нагрузок, чередование средств и методов тренировки, соответствие нагрузки функциональным возможностям спортсмена.

Если спортсмен попадает в состав сборной Республики Беларусь, количество соревнований может увеличиваться, а соревновательный период растягиваться до сентября. Соответственно увеличивается объем специальной подготовки и технического совершенствования в данный период.

Также, в зависимости от календаря, официальные соревнования могут проводиться в начале лета.

В таблицах 6.47. – 6.52. приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки и примерное распределение годового объема основных средств тренировки для групп высшего спортивного мастерства. С учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки,

индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки, а также с учетом задач, стоящих перед спортсменом на этапе эта модель может корректироваться в сторону увеличения или уменьшения объема того или иного средства.

Когда адаптационные возможности спортсменов подходят к своим граничным значениям, а тренировочные нагрузки предъявляют предельно высокие требования к функциональным системам организма роль и значение индивидуализации возрастает.

Таблица 6.47. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства (30 часов)

[illegible]

Таблица 6.48. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100 и 110 метров с барьерами для групп высшего спортивного мастерства (30 часов)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовитель- ный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	4815	80	-	280	320	410	450	500	460	515	580	700	520
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	3570	137	-	263	470	405	360	299	512	415	371	190	148
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)	43,5	1,6	-	2,0	3,6	5,2	4,7	4,3	3,2	4,9	5,6	4,6	3,8
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)	117,5	10,6	-	8,1	7,1	10,7	11,4	11,6	9,8	10,2	11,6	12,9	13,5
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью меньше 91 % (км)	78,4	6	-	7,6	11,4	6,6	5,5	4,8	5,7	12,4	7,3	6,2	4,9
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	15150	40	800	1650	1850	2100	1050	-	2100	2160	2450	950	-
Специальные силовые упражнения (т)	373	15,2	11,4	22,7	43,2	36,8	30,5	27,9	46,9	43,2	38,1	31,7	25,4
Общеподготовительные упражнения (ч)	271	9	32	25	24	22	21	20	34	28	23	22	11

Таблица 6.49. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 метров с барьерами для групп высшего спортивного мастерства (30 часов)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовитель- ный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	1450	120	-	130	100	115	140	150	105	140	150	160	140
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	1750	90	-	170	160	185	240	315	215	140	100	65	70
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)	522	21,8	-	42,5	53,4	47,9	43,6	69,8	59,9	53,5	50,1	48	31,5
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)	560,5	32,5	-	29,9	47,3	59,9	66,7	34,7	49,8	63	64	68,3	44,4
Бег на отрезках до150 м с интенсивностью 96–100 % (км)	86,8	7,2	-	1,3	5,3	8,8	8,6	5,4	9,2	10,3	10,7	10,9	9,1
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	16020	1660	1260	1770	1860	1030	150	1750	1830	1940	1140	1400	1490
Специальные силовые упражнения (т)	373	15,2	11,4	22,7	43,2	36,8	30,5	27,9	46,9	43,2	38,1	31,7	25,4
Общеподготовительные упражнения (ч)	271	9	32	25	24	22	21	20	34	28	23	22	11

Таблица 6.50. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства НК (32 часа)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревнователь- ный		Подготовитель- ный		Соревнователь- ный			Пере- ход- ный	
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Основы техники барьерного бега	8		1	1	1	1		1		1			2
2	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4			1			1		1	1			
3	Физическая культура и спорт в РБ	4					1	1				1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1			1			1			1		
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	8	1		1		1	1		1		1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки барьеристов	8	1	2		1			1	1	1		1	
Итого		36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50
2	Специальная физическая подготовка	566	46	56	51	50	49	44	47	48	47	44	45	40
3	Техническая подготовка	497	39	43	44	43	40	42	45	44	42	44	47	25
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	72				6	12	12		6	12	12	12	
Итого		1396	113	121	115	117	119	115	115	115	117	115	119	115
III	Углубленное медицинское обследование	12	6						6					
IV	Восстановительные мероприятия	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
V	Инструкторская и судейская практика	28			4	4		4		4	4	4		4
Итого		232	22	16	20	20	16	20	16	20	20	20	16	20
Всего часов		1664	138	140	138	140	138	138	140	138	140	138	138	138

Таблица 6.51. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 100 и 110 метров с барьерами для групп высшего спортивного мастерства НК (32 часа)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовитель- ный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	5200	90	-	310	350	440	500	550	500	550	600	750	560
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	3670	143	-	271	479	414	370	307	523	427	385	198	153
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)	45	1,7	-	2,1	3,8	5,3	4,9	4,5	3,3	5,1	5,7	4,7	3,9
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)	121	11	-	8,4	7,3	11,1	11,7	11,9	10,1	10,4	11,9	13,3	13,9
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью меньше 91 % (км)	85	6,5	-	8,3	12,3	7,3	5,8	5,3	6,1	13,5	7,8	6,7	5,4
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	15150	60	890	1780	2000	2200	1150	-	2200	2450	2650	1070	-
Специальные силовые упражнения (т)	510	26,8	45,9	49,8	52,2	41,4	37,8	46,4	50	53,6	42,7	37,8	25,6
Общеподготовительные упражнения (ч)	266	32	24	23	21	21	20	33	27	23	22	11	9

Таблица 6.52. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки бегунов на 400 метров с барьерами для групп высшего спортивного мастерства НК (32 часа)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовитель- ный			Соревнова- тельный		Подготовитель- ный		Соревнователь- ный			Пере- ход- ный	
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)	1580	130	-	140	110	130	150	165	115	150	160	180	150
Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)	1870	95	-	180	170	195	255	335	230	150	110	70	80
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)	560	23,4	-	45,5	57,3	51,3	46,8	74,8	64,2	57,3	53,9	51,5	34
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)	610,7	35,4	-	32,6	51,6	65,3	72,7	37,8	54,2	68,6	69,8	74,4	48,3
Бег на отрезках до150 м с интенсивностью 96–100 % (км)	90,5	7,5	-	1,4	5,5	9,2	8,9	5,7	9,6	10,7	11,1	11,4	9,5
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	16900	1750	1340	1850	1970	1090	160	1850	1940	2050	1200	150	1550
Специальные силовые упражнения (т)	510	26,8	45,9	49,8	52,2	41,4	37,8	46,4	50	53,6	42,7	37,8	25,6
Общеподготовительные упражнения (ч)	266	32	24	23	21	21	20	33	27	23	22	11	9

**6.6. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий
недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной
подготовки в группах высшего спортивного мастерства
(таблицы 6.53. – 6.68.)**

Таблица 6.53. – Втягивающий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
2	1 Техническая подготовка Скоростная подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
3	1 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
	2 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка Скоростная подготовка	Специальные силовые упражнения; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %	Специальные силовые упражнения; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная

Таблица 6.54. – Развивающий и стабилизирующий микроцикл силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Значительная
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая

Таблица 6.55. – Развивающий и стабилизирующий микроцикл скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка Техническая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Значительная
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	2 Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Большая

Таблица 6.56. – Развивающий и стабилизирующий микроцикл скоростной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка Скоростная подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
3	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка Скоростная подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая

Таблица 6.57. – Развивающий и стабилизирующий микроцикл технической направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка Техническая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
3	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка Скоростная подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростно-силовая и силовая подготовка	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Значительная
6	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
	2 Техническая подготовка Скоростная подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая

Таблица 6.58. – Ударный микроцикл силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	3 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Большая
3	1 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %; Прыжковые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
	3 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая

Таблица 6.59. – Ударный микроцикл скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительная
	3 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Большая
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	3 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая

Таблица 6.60. – Ударный микроцикл скоростной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
	3 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно-силовая и силовая подготовка	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
	3 Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Большая

Таблица 6.61. – Ударный микроцикл технической направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100	Значительная
	3 Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Большая
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка Скоростная подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
	3 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Большая

Таблица 6.62. – Подготовительный и соревновательный микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительная
2	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые	Значительная
3	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая
4	1 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Прыжковые упражнения	Средняя
5	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая

Таблица 6.63. – Подводящий микроцикл

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
2	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
3	1 Скоростная подготовка Силовая и скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
5	1 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая

Таблица 6.64. – Восстановительный микроцикл силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
5	1 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя

Таблица 6.65. – Восстановительный микроцикл скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Средняя
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Средняя
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительная
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя

Таблица 6.66. – Восстановительный микроцикл скоростной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя
3	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя

Таблица 6.67. – Восстановительный микроцикл технической направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
3	1 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Значительная
4	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
5	1 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя

Таблица 6.68. – Восстановительный микроцикл (активный отдых)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
2	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя
3	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	Восстановительные мероприятия	Активное восстановление	Активное восстановление	
5	1 Скоростная подготовка Силовая и скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя

6.7. Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также дополнительных параметров, которые отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп спортсменов, занимающихся десятиборьем.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения.

Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего этапа (периода) подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки при условии выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторное прохождение аттестации, но не более одного раза. Те спортсмены, кто не справился с промежуточной аттестацией или не имеет соответствующего спортивного разряда на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного этапа (периода) подготовки (не более одного раза на данном этапе), либо спортсмен отчисляется из СУСУ.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативные требования по ОФП представлены в таблицах 6.69 – 6.70. Нормативные требования по СФП представлены в таблицах 6.71 – 6.90.

Таблица 6.69. – Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 20 м, с	5	3,60 и лучше	3,30 и лучше	3,10 и лучше	3,00 и лучше	2,80 и лучше	2,65 и лучше	2,55 и лучше
	4	3,61-3,79	3,31-3,50	3,11-3,30	3,01-3,20	2,81-2,99	2,66-2,84	2,56-2,70
	3	3,80-4,06	3,51-3,90	3,31-3,60	3,21-3,50	3,00-3,26	2,85-3,11	2,71-2,94
	2	4,07-4,25	3,91-4,10	3,61-3,80	3,51-3,70	3,27-3,45	3,12-3,30	2,95-3,10
	1	4,26 и хуже	4,11 и хуже	3,81 и хуже	3,71 и хуже	3,46 и хуже	3,31 и хуже	3,11 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1000 и больше	1100 и больше	1150 и больше	1200 и больше	1250 и больше	1450 и больше	1520 и больше
	4	920-999	1000-1099	1050-1149	1090-1199	1150-1249	1320-1449	1370-1519
	3	781-919	850-999	876-1049	911-1089	1000-1149	1081-1319	1151-1369
	2	700-780	750-849	775-875	800-910	900-999	950-1080	1000-1150
	1	699 и меньше	749 и меньше	774 и меньше	799 и меньше	899 и меньше	949 и меньше	999 и меньше
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,59 и лучше	2,45 и лучше	2,39 и лучше	2,34 и лучше	2,29 и лучше	2,25 и лучше	2,23 и лучше
	4	2,60-2,79	2,46-2,65	2,40-2,59	2,35-2,55	2,30-2,50	2,26-2,45	2,24-2,43
	3	2,80-3,10	2,66-2,96	2,60-2,90	2,56-2,86	2,51-2,81	2,46-2,76	2,44-2,74
	2	3,11-3,30	2,97-3,16	2,91-3,10	2,87-3,06	2,82-3,01	2,77-2,96	2,75-2,94
	1	3,31 и хуже	3,17 и хуже	3,11 и хуже	3,07 и хуже	3,02 и хуже	2,97 и хуже	2,95 и хуже
Прыжок вверх (тест Абалакова), см	5	39 и больше	41 и больше	43 и больше	46 и больше	50 и больше	55 и больше	60 и больше
	4	32-38	36-40	38-42	42-45	46-49	51-54	56-59
	3	25-31	28-35	30-37	35-41	37-45	42-50	47-55
	2	21-24	22-27	25-29	30-34	31-36	36-41	41-46
	1	20 и меньше	21 и меньше	24 и меньше	29 и меньше	30 и меньше	35 и меньше	40 и меньше
Прыжок в длину с места, см	5	238	245	252	258	268	275	280
	4	226-237	232-244	240-251	246-257	256-267	263-274	268-279
	3	208-225	213-231	221-239	227-245	237-255	244-262	249-267
	2	196-207	200-212	209-220	215-226	225-236	230-243	235-248
	1	195	199	208	214	224	229	236 и менее
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	5	9 и больше	9 и больше	11 и больше	11 и больше	12 и больше	12 и больше	13 и больше
	4	7-8	7-8	9-10	9-10	10-11	10-11	11-12
	3	5-6	5-6	6-8	6-8	7-9	7-9	7-10
	2	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
	1	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	4 и меньше	4 и меньше	4 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см	5	1 и больше	6 и больше	6 и больше	10 и больше	11 и больше	12 и больше	15 и больше
	4	-2-0	3-5	3-5	6-9	8-10	9-11	11-14
	3	-7-3	-2-2	-2-2	1-5	4-7	4-8	5-10
	2	-10-8	-5-3	-5-3	-2-0	1-3	1-3	1-4
	1	-11 и меньше	-6 и меньше	-6 и меньше	-3 и меньше	0	0	0

Таблица 6.70. – Нормативные оценки общей физической подготовленности(девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 20 м, с	5	3,60 и лучше	3,40 и лучше	3,25 и лучше	3,10 и лучше	2,90 и лучше	2,85 и лучше	2,70 и лучше
	4	3,61-3,79	3,41-3,60	3,26-3,43	3,11-3,29	2,91-3,07	2,86-3,00	2,71-2,86
	3	3,80-4,06	3,61-3,90	3,44-3,72	3,30-3,56	3,08-3,33	3,01-3,25	2,87-3,10
	2	4,07-4,25	3,91-4,10	3,73-3,90	3,57-3,75	3,34-3,50	3,26-3,40	3,11-3,25
	1	4,26 и хуже	4,11 и хуже	3,91 и хуже	3,76 и хуже	3,51 и хуже	3,41 и хуже	3,26 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1000 и больше	1050 и больше	1100 и больше	1150 и больше	1200 и больше	1300 и больше	1400 и больше
	4	914-999	969-1049	1000-1099	1050-1149	1114-1199	1200-1299	1280-1399
	3	766-915	831-968	850-999	900-1049	986-1115	1020-1199	1071-1279
	2	680-765	720-830	750-849	800-899	900-985	920-1019	950-1070
	1	679 и меньше	719 и меньше	749 и меньше	799 и меньше	899 и меньше	919 и меньше	949 и меньше
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,69 и лучше	2,59 и лучше	2,53 и лучше	2,45 и лучше	2,39 и лучше	2,34 и лучше	2,30 и лучше
	4	2,70-2,89	2,60-2,79	2,54-2,74	2,46-2,65	2,40-2,59	2,35-2,55	2,31-2,50
	3	2,90-3,20	2,80-3,10	2,75-3,04	2,66-2,96	2,60-2,90	2,56-2,86	2,51-2,81
	2	3,21-3,40	3,11-3,30	3,05-3,25	2,97-3,16	2,91-3,10	2,87-3,06	2,82-3,01
	1	3,41 и хуже	3,31 и хуже	3,26 и хуже	3,17 и хуже	3,11 и хуже	3,07 и хуже	3,02 и хуже
Прыжок вверх (тест Абалакова), см	5	37 и больше	40 и больше	42 и больше	44 и больше	46 и больше	48 и больше	50 и больше
	4	33-36	35-39	37-41	39-43	41-45	43-47	45-49
	3	26-32	28-34	30-36	31-38	33-40	35-42	37-44
	2	21-25	23-27	25-29	26-30	28-32	30-34	32-36
	1	20 и меньше	22 и меньше	24 и меньше	25 и меньше	27 и меньше	29 и меньше	31 и меньше
Прыжок в длину с места, см	5	230	240	245	248	255	258	260
	4	219-229	228-239	232-244	236-247	243-254	246-257	248-259
	3	205-218	210-227	213-231	218-235	224-242	227-245	229-247
	2	193-204	198-209	200-212	206-217	212-223	215-226	215-228
	1	192	197	199	205	211	214	216
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол- во раз	5	23 и больше	28 и больше	35 и больше	37 и больше	38 и больше	40 и больше	43 и больше
	4	18-22	24-27	30-34	32-36	33-37	35-39	39-42
	3	12-17	18-23	22-29	25-31	26-32	28-34	32-38
	2	8-11	14-17	17-21	20-24	21-25	23-27	27-31
	1	7 и меньше	13 и меньше	16 и меньше	19 и меньше	20 и меньше	22 и меньше	26 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см	5	1 и больше	6 и больше	6 и больше	10 и больше	11 и больше	12 и больше	15 и больше
	4	-2-0	3-5	3-5	6-9	8-10	9-11	11-14
	3	-7--3	-2-2	-2-2	1-5	4-7	4-8	5-10
	2	-10-8	-5-3	-5-3	-2-0	1-3	1-3	1-4
	1	-11 и меньше	-6 и меньше	-6 и меньше	-3 и меньше	0	0	0

Нормативные требования по специальной физической подготовленности групп УТ-3, УТ-4-7 годов обучения представлены в таблицах 6.71. – 6.80.

Таблица 6.71. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группе УТ-3 года обучения (12-13 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,9	3,0	2,8	2,9	2,75	2,85	2,7	2,8
Бег на 60 м, с	9,4	10,6	9,35	10,5	9,35	10,3	9,3	10,0
Бег на 150 м, с	24,0	28,0	23,5	27,0	23,0	26,0	22,5	25,0
Бег на 300 м, с	54,0	57,0	53,0	56,0	52,0	55,0	51,0	54,0
Прыжок в длину с места, см	208	186	211	190	215	196	220	200
Тройной прыжок в длину с места, м	6,00	5,65	6,05	5,71	6,10	5,80	6,20	5,90
Десятерной прыжок в длину с места, м	21,9	19,0	22,0	19,5	22,5	20,0	23,0	20,5
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	10,50	9,50	10,70	9,70	10,90	9,90	11,00	10,20
Бег на 60 м с/б (выс. 0,84 м; 0,65 м)	10,4	13,0	10,2	12,5	10,0	12,0	9,9	11,5
Бег на 100 м с/б (дев. выс. 0,65 м)	-	20,8	-	-	-	20,0	-	19,6

Таблица 6.72. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (300 м) в группе УТ-3 года обучения (12-13 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	3,1	3,5	3,0	3,5	2,8	3,0	2,7	2,9
Бег на 60 м, с	9,75	10,6	9,55	10,5	9,45	10,4	9,4	10,2
Бег на 200 м, с	32,5	36,0	32,0	35,0	31,5	34,0	31,0	33,0
Бег на 500 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	200	175	205	180	210	185	215	190
Тройной прыжок в длину с места, м	585	560	595	570	605	580	6,10	5,90
Десятерной прыжок в длину с места, м	21,0	18,5	21,5	19,0	22,0	19,5	22,5	20,0
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	10,20	9,20	10,50	9,50	10,70	9,70	10,90	10,00
Бег на 300 м с/б (выс. 0,84; 0,762)	51,0	1.00,5	-	-	50,0	59,5	49,0	58,5

Таблица 6.73. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группе УТ-4 года обучения (13-14 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,7	2,7	2,6	2,7	2,5	2,6	2,4	2,5
Бег на 60 м, с	9,2	9,9	9,0	9,8	8,9	9,7	8,8	9,5
Бег на 150 м, с	22,4	24,5	22,2	24,0	21,9	23,5	21,5	23,0
Бег на 300 м, с	50,5	53,2	49,8	52,7	49,5	52,5	49,0	52,0
Прыжок в длину с места, см	218	198	220	201	225	205	230	210
Тройной прыжок в длину с места, м	620	590	6,50	600	6,60	6,10	6,80	6,30
Десятерной прыжок в длину с места, м	23,0	20,5	23,1	21,0	23,5	21,5	24,0	22,0
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	11,10	10,30	11,50	10,50	12,00	10,80	12,50	11,20
Бег на 60 м с/б (выс. 0,84 м; 0,65 м)	9,8	11,4	9,6	11,0	9,4	10,6	9,3	10,3
Бег на 100 м с/б (дев. выс. 0,65 м)	-	19,5	-	-	-	18,5	-	18,1

Таблица 6.74. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (300 м) в группе УТ-4 года обучения (13-14 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,7	3,0	2,6	2,9	2,5	2,8	2,4	2,7
Бег на 60 м, с	9,3	10,1	9,1	9,9	9,0	9,7	8,9	9,5
Бег на 200 м, с	30,1	33,0	29,8	32,75	29,3	32,5	29,0	32,0
Бег на 500 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	220	188	227	190	230	195	233	200
Тройной прыжок в длину с места, м	6,40	6,00	6,50	6,10	6,60	6,20	6,70	6,30
Десятерной прыжок в длину с места, м	22,5	19,5	22,85	20,0	23,3	20,5	23,5	21,0
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	11,00	10,20	11,40	10,40	11,80	10,60	12,20	10,90
Бег на 300 м с/б (выс. 0,84; 0,762)	48,5	57,0	-	-	47,0	55,5	46,0	54,5

**Таблица 6.75. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группе УТ-5 года
обучения (14-15 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,4	2,5	2,35	2,45	2,35	2,45	2,3	2,4
Бег на 60 м, с	8,7	9,5	8,5	9,4	8,3	9,2	8,1	9,0
Бег на 150 м, с	21,0	23,0	20,5	22,5	20,0	22,0	19,5	21,5
Бег на 300 м, с	47,0	51,0	45,0	50,0	44,0	49,0	43,0	48,0
Прыжок в длину с места, см	230	210	235	210	240	215	250	220
Тройной прыжок в длину с места, м	6,90	6,30	7,00	6,40	7,20	6,50	7,50	6,70
Десятерной прыжок в длину с места, м	25,0	22,1	25,5	22,5	26,0	23,0	26,5	23,5
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	12,60	11,30	12,90	11,50	13,00	11,60	13,50	11,70
Бег на 60 м с/б (выс. 0,84 м; 0,65 м)	9,2	10,2	9,0	9,9	8,9	9,7	8,7	9,5
Бег на 110 (выс. 0,914 м), 100 м (выс. 0,65 м) с/б	17,5	18,0	-	-	16,8	17,2	16,3	16,8

**Таблица 6.76. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности барьеристов (300 м) в группе УТ-5 года обучения
(14-15 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,4	2,65	2,35	2,6	2,35	2,55	2,3	2,5
Бег на 60 м, с	8,8	9,5	8,6	9,3	8,4	9,2	8,2	9,0
Бег на 200 м, с	28,5	32,0	27,5	31,6	26,7	31,3	26,0	31,0
Бег на 500 м, с	1.17,0	1.30,0	1.16,5	1.28,0	1.15,5	1.27,0	1.14,0	1.26,0
Прыжок в длину с места, см	235	200	238	203	240	205	245	210
Тройной прыжок в длину с места, м	6,80	6,30	7,00	6,35	7,20	6,40	7,40	6,50
Десятерной прыжок в длину с места, м	24,0	21,10	24,8	21,50	25,5	22,0	26,0	22,5
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	12,40	11,00	12,60	11,10	12,80	11,20	13,10	11,30
Бег на 300 м с/б (выс. 0,84; 0,762)	45,5	52,0	-	-	44,0	51,0	43,0	50,0

**Таблица 6.77. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группе УТ-6 года обучения
(15-16 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,3	2,4	2,3	2,35	2,25	2,3	2,2	2,35
Бег на 60 м, с	8,0	9,0	7,9	8,9	7,7	8,8	7,5	8,6
Бег на 150 м, с	19,5	21,2	19,2	21,0	18,9	20,5	18,5	20,0
Бег на 300 м, с	43,0	47,8	42,5	47,5	42,0	47,0	41,0	46,0
Прыжок в длину с места, см	260	220	263	224	265	227	270	230
Тройной прыжок в длину с места, м	7,70	6,80	7,90	6,85	8,00	6,90	8,20	7,00
Десятерной прыжок в длину с места, м	26,6	23,6	26,9	23,9	27,2	24,2	27,5	24,5
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	13,70	11,75	13,90	11,85	14,10	11,95	14,50	12,05
Бег на 60 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	9,4	10,4	9,2	10,1	9,0	9,9	8,9	9,7
Бег на 110 (выс. 0,914 м), 100 м с/б (выс. 0,762 м)	16,3	18,1	-	-	16,2	17,3	16,1	16,9

**Таблица 6.78. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности барьеристов (400 м) в группе УТ-6 года обучения
(15-16 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,3	2,5	2,3	2,45	2,25	2,43	2,2	2,4
Бег на 60 м, с	8,2	9,0	8,0	8,9	7,9	8,8	7,7	8,7
Бег на 200 м, с	26,0	30,5	25,7	30,0	25,4	29,5	25,0	29,0
Бег на 500 м, с	1.13,5	1.25,5	1.13,0	1.24,5	1.12,5	1.23,8	1.12,0	1.22,0
Прыжок в длину с места, см	245	210	248	212	251	215	255	215
Тройной прыжок в длину с места, м	7,40	6,50	7,50	6,55	7,60	6,60	7,70	6,60
Десятерной прыжок в длину с места, м	26,0	22,5	26,3	22,7	26,5	22,9	26,5	23,0
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	13,20	11,20	13,40	11,30	13,50	11,40	13,90	11,50
Бег на 300 м с/б (выс. 0,84; 0,762)	42,5	50,5	-	-	41,0	50,0	41,5	49,5
Бег на 400 м с/б (выс. 0,84; 0,762)	1.02,5	1.13,2	-	-	1.01,0	1.12,0	1.00,0	1.11,0

**Таблица 6.79. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группе УТ-7 года обучения
(16-17 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,2	2,35	2,17	2,33	2,14	2,31	2,1	2,3
Бег на 60 м, с	7,5	8,55	7,46	8,5	7,43	8,45	7,4	8,4
Бег на 150 м, с	18,4	20,0	-	-	18,2	19,8	18,1	19,7
Бег на 300 м, с	40,7	45,9	-	-	39,9	45,3	39,7	45,0
Прыжок в длину с места, см	270	230	272	233	277	235	280	237
Тройной прыжок в длину с места, м	8,20	7,15	8,25	7,20	8,25	7,20	8,30	7,25
Десятерной прыжок в длину с места, м	27,5	24,5	27,7	24,8	28,1	24,9	28,0	25,0
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	14,70	12,10	14,90	12,20	15,20	12,30	15,50	12,40
Бег на 60 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	8,8	9,6	8,6	9,3	8,4	9,1	8,3	8,9
Бег на 110 (выс. 0,914 м), 100 м с/б (выс. 0,762 м)	16,0	16,8	-	-	15,6	16,0	15,1	15,7

**Таблица 6.80. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности барьеристов (400 м) в группе УТ-7 года обучения
(16-17 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 20 м с ходу, с	2,2	2,4	2,19	2,38	2,17	2,35	2,15	2,33
Бег на 60 м, с	7,7	8,7	7,6	8,65	7,55	8,55	7,5	8,5
Бег на 200 м, с	25,0	29,0	-	-	24,6	28,4	24,5	28,0
Бег на 500 м, с	1.11,8	1.21,8	-	-	1.10,6	1.20,5	1.10,0	1.20,0
Прыжок в длину с места, см	255	215	259	217	262	219	265	220
Тройной прыжок в длину с места, м	7,75	6,65	7,80	6,70	7,85	6,75	7,90	6,80
Десятерной прыжок в длину с места, м	26,5	23,5	26,8	24,0	27,0	24,5	27,0	25,0
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	14,10	11,60	14,30	11,70	14,50	11,90	14,80	12,00
Бег на 300 м с/б (выс. 0,84; 0,762)	41,5	49,0	-	-	41,0	48,0	40,5	46,5
Бег на 400 м с/б (выс. 0,84; 0,762)	1,01,0	1.10,9	-	-	59,0	1.09,7	58,0	1.08,8

Нормативные требования по специальной физической подготовленности СПС 1-го, СПС 2-го года и СПС 3-6 лет обучения представлены в таблицах 6.81. – 6.86.

Таблица 6.81. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группах СПС 1-го года обучения (17-18 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	2,1	2,3	2,07	2,28	2,4	2,26	2,0	2,25
Бег на 60 м, с	7,4	8,4	7,37	8,37	7,34	8,34	7,3	8,3
Бег на 150 м, с	18,1	19,7	-	-	18,05	19,5	18,0	19,5
Бег на 300 м, с	39,7	45,0	-	-	39,6	44,5	39,5	44,0
Прыжок в длину с места, см	280	237	283	240	285	242	285	245
Тройной прыжок в длину с места, м	8,30	7,25	8,33	7,27	8,37	7,29	8,40	7,30
Десятерной прыжок в длину с места, м	28,0	25,0	28,2	25,2	28,4	25,4	28,5	25,5
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 4 кг – дев.)	15,00	12,00	15,10	12,10	15,20	12,20	15,30	12,30
Бег на 60 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	8,2	8,8	8,1	8,6	8,0	8,5	7,9	8,4
Бег на 110 (выс. 0,914 м), 100 м с/б (выс. 0,762 м)	14,9	15,6	-	-	14,5	14,9	14,1	14,6

Таблица 6.82. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (400 м) в группах СПС 1-го года обучения (17-18 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	2,15	2,33	2,1	2,32	2,05	2,31	2,0	2,31
Бег на 60 м, с	7,5	8,5	7,47	8,47	7,44	8,44	7,4	8,4
Бег на 200 м, с	24,5	28,0	-	-	24,1	27,7	24,0	27,5
Бег на 500 м, с	1.10,0	1.20,0	-	-	1.09,0	1.19,5	1.08,0	1.19,0
Прыжок в длину с места, см	265	220	267	224	269	227	270	230
Тройной прыжок в длину с места, м	7,90	6,80	7,95	6,90	8,05	6,95	8,10	7,00
Десятерной прыжок в длину с места, м	27,0	25,0	27,4	25,4	27,8	25,8	28,0	26,0
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 4 кг – дев.)	13,80	11,70	13,90	11,80	14,00	11,90	14,20	12,00
Бег на 400 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	56,5	1.04,7	-	-	55,0	1.04,1	54,5	1.03,8

Таблица 6.83. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группах СПС 2-го года обучения (18-19 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	2,0	2,25	1,97	2,23	1,93	2,2	1,9	2,2
Бег на 60 м, с	7,3	8,3	7,27	8,25	7,24	8,15	7,2	8,1
Бег на 150 м, с	18,0	19,5	-	-	17,9	19,2	17,8	19,0
Бег на 300 м, с	39,5	44,0	-	-	39,0	43,5	38,5	43,0
Прыжок в длину с места, см	285	245	287	247	288	249	289	250
Тройной прыжок в длину с места, м	8,40	7,30	8,45	7,45	8,45	7,45	8,50	7,50
Десятерной прыжок в длину с места, м	28,5	25,5	28,7	25,7	28,9	26,0	29,0	26,5
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 4 кг – дев.)	15,40	12,40	15,50	12,50	15,60	12,60	15,70	12,70
Бег на 60 м с/б (выс. 0,99 м ; 0,84 м)	8,4	9,2	8,3	9,1	8,2	8,9	8,1	8,7
Бег на 110 (выс. 0,99 м), 100 м с/б (выс. 0,84 м)	14,9	15,8	-	-	14,7	15,0	14,5	14,8

Таблица 6.84. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (400 м) в группах СПС 2-го года обучения (18-19 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	2,0	2,31	1,98	2,30	1,96	2,29	1,95	2,29
Бег на 60 м, с	7,4	8,4	7,38	8,38	7,34	8,27	7,3	8,2
Бег на 200 м, с	24,0	27,5	-	-	23,5	26,0	23,0	26,5
Бег на 500 м, с	1.08,0	1.19,0	-	-	1.07,7	1.18,0	1.07,5	1.17,0
Прыжок в длину с места, см	270	230	274	234	277	237	280	240
Тройной прыжок в длину с места, м	8,10	7,00	8,20	7,10	8,25	7,20	8,30	7,30
Десятерной прыжок в длину с места, м	28,0	26,0	28,15	26,15	28,35	26,35	28,5	26,5
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 4 кг – дев.)	14,30	12,15	14,45	12,30	14,60	12,45	14,80	12,60
Бег на 400 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	57,1	1.03,2	-	-	56,2	1.02,6	55,4	1.01,9

Таблица 6.85. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группах СПС 3-6 лет обучения (19 лет и старше)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	1,9	2,2	1,85	2,19	1,83	2,17	1,8	2,15
Бег на 60 м, с	7,2	8,1	7,2	8,1	7,1	8,0	7,0	7,9
Бег на 150 м, с	17,8	19,0	-	-	17,7	18,7	17,6	18,5
Бег на 300 м, с	38,5	43,0	-	-	38,2	42,5	38,0	42,0
Прыжок в длину с места, см	289	250	290	253	293	257	295	260
Тройной прыжок в длину с места, м	8,50	7,50	8,53	7,60	8,57	7,70	8,60	7,80
Десятерной прыжок в длину с места, м	29,0	26,5	29,3	27,0	29,6	27,3	30,0	27,5
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 4 кг – дев.)	15,80 16,60	12,80 13,30	16,00 16,80	12,95 13,50	16,20 17,00	13,10 13,80	16,40 17,20	13,30 13,90
Бег на 60 м с/б (выс. 0,99; 0,84 м)	8,4	8,7	8,3	8,6	8,2	8,5	8,1	8,4
Бег на 110 (выс. 0,99), 100 м с/б (выс. 0,84 м)	14,9	14,7	-	-	14,7	14,5	14,5	14,0

Таблица 6.86. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (400 м) в группах СПС 3-6 лет обучения (19 лет и старше)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	1,95	2,29	1,94	2,27	1,92	2,26	1,9	2,25
Бег на 60 м, с	7,3	8,2	7,24	8,16	7,16	8,13	7,1	8,1
Бег на 200 м, с	23,0	26,5	-	-	22,9	26,0	22,8	25,5
Бег на 500 м, с	1.07,5	1.17,0	-	-	1.06,5	1.16,8	1.06,0	1.16,5
Прыжок в длину с места, см	280	240	282	243	284	246	285	250
Тройной прыжок в длину с места, м	8,30	7,30	8,35	7,40	8,45	7,45	8,50	7,50
Десятерной прыжок в длину с места, м	28,5	26,5	28,75	26,75	28,9	26,9	29,0	27,0
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 4 кг – дев.)	14,90 15,50	12,70 13,10	15,00 15,70	12,80 13,25	15,20 15,90	13,00 13,55	15,40 16,20	13,10 13,65
Бег на 400 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	55,3	1.01,9	-	-	55,1	1.00,6	54,8	59,9

Нормативные требования по специальной физической подготовленности в группах ВСМ представлены в таблицах 6.87. – 6.90.

Таблица 6.87. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группах ВСМ

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	1,8	2,15	1,77	2,14	1,74	2,12	1,7	2,1
Бег на 60 м, с	7,0	7,9	6,9	7,8	6,85	7,7	6,8	7,6
Бег на 150 м, с	17,6	18,5	-	-	17,3	18,3	17,0	18,0
Бег на 300 м, с	38,0	42,0	-	-	37,5	41,7	37,0	41,5
Прыжок в длину с места, см	295	260	297	264	298	268	300	270
Тройной прыжок в длину с места, м	8,60	7,80	8,70	7,90	8,75	7,95	8,80	8,00
Десятерной прыжок в длину с места, м	30,0	27,5	30,3	27,7	30,7	27,9	31,0	28,0
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг- муж, 4кг – жен.)	17,30	14,00	17,45	14,10	17,60	14,20	17,70	14,35
Бег на 60 м с/б (выс. 1,067; 0,84 м)	8,0	8,4	7,9	8,4	7,9	8,3	7,8	8,2
Бег на 110 (выс. 1,067), 100 м с/б (выс. 0,84 м)	14,3	14,0	-	-	14,1	13,9	14,0	13,8

Таблица 6.88. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (400 м) в группах ВСМ

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	1,9	2,25	1,9	2,23	1,9	2,21	1,9	2,2
Бег на 60 м, с	7,1	8,1	7,08	8,08	7,04	8,04	7,0	8,0
Бег на 200 м, с	22,8	25,5	-	-	22,7	25,2	22,5	25,0
Бег на 500 м, с	1.06,0	1.16,5	-	-	1.05,7	1.16,3	1.05,5	1.16,0
Прыжок в длину с места, см	285	250	286	255	288	255	290	260
Тройной прыжок в длину с места, м	8,50	7,50	8,60	7,60	8,70	7,65	8,80	7,70
Десятерной прыжок в длину с места, м	29,0	27,0	29,3	27,2	29,6	27,4	30,0	27,5
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг- муж, 4кг – жен.)	16,30	13,75	16,45	13,90	16,60	14,05	16,75	14,20
Бег на 400 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	52,9	59,9	-	-	52,6	59,6	52,4	59,4

Таблица 6.89. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (60, 100, 110 м) в группах ВСМ НК

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	1,7 1,6	2,1 2,05	1,67 1,57	2,08 2,03	1,64 1,54	2,07 2,02	1,6 1,5	2,05 2,0
Бег на 60 м, с	6,8 6,7	7,6 7,2	6,77 6,67	7,5 7,15	6,74 6,64	7,3 7,1	6,7 6,6	7,2 7,0
Бег на 150 м, с	17,0 16,7	18,0 17,5	-	-	16,8 16,6	17,7 17,3	16,7 16,5	17,5 17,0
Бег на 300 м, с	37,0 36,9	41,5 41,3	-	-	36,95 36,85	41,4 41,1	36,9 36,8	41,3 41,0
Прыжок в длину с места, см	300 310	270 280	303 313	274 285	307 316	277 293	310 320	280 300
Тройной прыжок в длину с места, м	8,80 8,90	8,00 8,50	8,85 8,94	8,15 8,65	8,85 8,97	8,30 8,85	8,90 9,20	8,50 9,00
Десятерной прыжок в длину с места, м	31,0 31,5	28,0 29,0	31,15 31,65	28,35 29,35	31,35 31,85	28,7 29,75	31,5 32,0	29,0 30,0
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг- муж, 4кг – жен.)	17,80 18,10	14,50 15,10	17,90 18,20	14,65 15,20	18,00 18,30	14,85 15,40	18,10 18,50	15,00 15,50
Бег на 60 м с/б (выс. 1,067; 0,84 м)	7,8 7,76	8,2 8,1	7,78 7,75	8,1 8,1	7,76 7,73	8,1 8,0	7,75 7,7	8,0 7,9
Бег на 110 (выс. 1,067), 100 м с/б (выс. 0,84 м)	14,00 13,9	13,8 13,6	-	-	13,96 13,85	13,7 13,5	13,9 13,8	13,6 13,4

Таблица 6.90. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности барьеристов (400 м) в группах ВСМ НК

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 20 м с ходу, с	1,9 1,85	2,2 2,15	1,89 1,83	2,19 2,13	1,87 1,82	2,17 2,11	1,85 1,8	2,15 2,1
Бег на 60 м, с	7,0 6,9	8,0 7,8	6,97 6,87	7,9 7,75	6,94 6,84	7,85 7,65	6,9 6,8	7,8 7,6
Бег на 200 м, с	22,5 22,3	25,0 24,5	-	-	22,4 22,2	24,7 24,3	22,3 21,9	24,5 24,0
Бег на 500 м, с	1.05,5 1.05,0	1.16,0 1.15,5	-	-	1.05,2 1.04,7	1.15,7 1.15,3	1.05,0 1.04,5	1.15,5 1.15,0
Прыжок в длину с места, см	290 300	260 265	293 303	262 267	297 307	264 269	300 310	265 270
Тройной прыжок в длину с места, м	8,80 9,00	7,70 7,80	8,85 9,05	7,73 7,90	8,87 9,15	7,77 7,95	9,00 9,20	7,80 8,00
Десятерной прыжок в длину с места, м	30,0 31,0	27,5 28,0	30,4 31,4	27,65 28,4	30,8 31,8	27,85 28,8	31,0 32,0	28,0 29,0
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг- муж, 4кг – жен.)	16,90 17,50	13,90 14,50	17,05 17,60	14,00 14,60	17,20 17,80	14,20 14,90	17,35 18,00	14,40 15,00
Бег на 400 м с/б (выс. 0,914; 0,762 м)	52,4 50,9	58,5 57,8	-	-	52,2 50,1	58,1 56,1	52,1 49,54	57,7 55,84

VII. ПРЫЖКИ

7.1. Учебно-тренировочные группы 3-го года и 4–7 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники избранного вида прыжков, бега и смежных видов;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков судейской практики.

Объем специальной подготовки возрастает за счет увеличения времени выполнения специальных и соревновательных упражнений. Основными методами тренировки на этапе начальной специализации являются круговой, повторный и интервальный. Так как эти методы в наибольшей степени способствуют развитию силы и скорости прыгунов. При завершении этапа спортсмен должен владеть прочными двигательными навыками беговых прыжковых и силовых упражнений.

Планирование подготовки прыгунов в учебно-тренировочных группах 3-го и 4–7 лет обучения

При планировании подготовки прыгунов в УТ-3 и УТ 4–7 лет обучения в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации с двумя тренировочными макроциклами: осенне-зимним и весенне-летним. Осенне-зимний цикл делится на подготовительный этап (1 сентября – 31 декабря) и соревновательный этап (1 января – 14 марта). В свою очередь, подготовительный этап делится на общеподготовительный (1 сентября – 31 октября) и специально-подготовительный (1 ноября – 31 декабря). На специально-подготовительном этапе обычно планируется участие в соревнованиях.

В первом подготовительном периоде на общеподготовительном этапе должны решаться следующие задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.
3. Совершенствование техники прыжков и спринтерского бега.

Задачи зимнего соревновательного этапа:

1. Овладение техникой избранного вида прыжков на более высоком уровне.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 м и в основном виде прыжков.
3. Участие в соревнованиях в смежных видах проведения тестирования по ОФП и СФП. Весенне-летний цикл делится на подготовительный (15 марта – 14 мая) и соревновательный (15 мая – 15 июля).

Подготовительный этап также можно разделить на общефизический (15 марта – 14 мая) и специальной физической подготовки.

Задачи общеподготовительного этапа:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП.
2. Развитие общей и специальной выносливости.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня взрывной силы.
2. Совершенствование техники избранного вида прыжков и смежных видов.

Задачи соревновательного этапа:

1. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и в избранном виде прыжков.
2. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
3. Овладение техникой основного вида прыжков на более высоком уровне.
4. Выполнение нормативных показателей по СФП и ОФП.

Сроки этапов могут смещаться на 1-2 недели.

Переходный период (16 июля – 31 августа) обычно проходит в спортивном лагере. Его задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Поддержание уровня общефизической подготовки.

Для УТ-3 года обучения проводятся пятиразовые занятия в неделю по 3 академических часа в день.

Для УТ-4–7 лет обучения проводятся шестиразовые занятия в неделю по 3 академических часа в день.

Таблица 7.1. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для УТ-3-го года обучения

[illegible]

Таблица 7.2. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в длину для УТ-3-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Прыжки в длину с полного и длинного разбегов (раз)	41	–	–	–	3	6	6	4	2	4	9	7	–
Прыжки в длину со среднего и короткого разбегов (раз)	352	–	41	47	51	21	18	47	51	36	22	18	–
Разбег с отталкиванием (раз)	95	–	2	8	11	15	10	12	8	9	12	8	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	9,1	–	1,0	1,1	1,3	0,7	0,5	1,2	1,4	0,8	0,6	0,5	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	33,5	6,2	4,7	3,4	2,9	1,0	0,8	2,2	2,9	2,3	1,0	0,9	5,2
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	3136	482	556	348	324	160	92	332	324	202	144	92	80
Силовые упражнения (т)	33,2	2,1	2,9	3,2	3,7	2,4	2,0	3,4	4,0	3,1	2,1	2,0	2,3
Общеподготовительные упражнения (ч)	130	16	10	10	8	7	7	10	9	7	7	7	32

Таблица 7.3. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов тройным для УТ-3-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Тройной прыжок (прыжок в длину) с полного и длинного разбегов (раз)	36	–	–	–	–	6	6	4	–	4	9	7	–
Тройной прыжок (прыжок в длину) со среднего и короткого разбегов (раз)	352	–	41	47	51	21	18	47	51	36	22	18	–
Разбег с отталкиванием (раз)	95	–	2	8	11	15	10	12	8	9	12	8	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	9,1	–	1,0	1,1	1,3	0,7	0,5	1,2	1,4	0,8	0,6	0,5	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	33,5	6,2	4,7	3,4	2,9	1,0	0,8	2,2	2,9	2,3	1,0	0,9	5,2
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	3136	482	556	348	324	160	92	332	324	202	144	92	80
Силовые упражнения (т)	33,2	2,1	2,9	3,2	3,7	2,4	2,0	3,4	4,0	3,1	2,1	2,0	2,3
Общеподготовительные упражнения (ч)	130	16	10	10	8	7	7	10	9	7	7	7	32

Таблица 7.4. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в высоту
УТ-3-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжок в высоту с полного и длинного разбегов (раз)	75	–	–	–	5	12	12	8	0	8	16	14	–
Прыжок в высоту со среднего и короткого разбегов (раз)	429	–	50	58	62	26	21	58	62	44	27	21	–
Разбег с отталкиванием (раз)	71	–	1	6	8	11	8	9	6	7	9	6	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	4,6	–	0,5	0,6	0,7	0,3	0,3	0,6	0,7	0,4	0,3	0,2	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	24,6	4,5	3,4	2,5	2,1	0,8	0,6	1,6	2,1	1,7	0,8	0,7	3,8
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2694	414	478	299	278	138	79	285	278	173	124	79	69
Силовые упражнения (т)	28,6	2,0	2,5	2,8	3,2	2,1	1,7	2,9	3,4	2,7	1,8	1,7	1,8
Общеподготовительные упражнения (ч)	130	16	10	10	8	7	7	10	9	7	7	7	32

Таблица 7.5. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов с шестом для УТ-3-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательн ый				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	296	–	–	–	47	62	52	–	–	42	52	41	–
Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	603	–	35	70	95	65	40	35	58	75	80	50	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	58	–	4,4	6,2	8	5,2	4,4	–	6,2	8	6	5,6	4
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	79	7,5	8,5	9,5	7,5	3,5	2,5	6	9	8	5	3	9
Прыжковые упражнения (отталкивания)	9550	970	1050	1020	870	670	650	550	970	1050	650	550	550
Силовые упражнения (т)	248	11,5	16,5	29	26,5	21,5	16,5	31,5	24	21,5	16, 5	16, 5	16,5
Общеподготовительные упражнения (ч)	65	16	10	10	8	7	7	10	9	7	7	7	32

Таблица 7.6. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для УТ 4–7 лет обучения

[illegible]

Таблица 7.7.– Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в длину для УТ групп 4–7 лет обучения

Основные тренировочные средства	Год обучения	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготови- тельный	Соревновательный				Пере- ходный
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжок в длину с полного и длинного разбегов (раз)	4	66	–	–	–	4	10	10	6	3	6	15	12	–
	5	76	–	–	–	5	12	12	7	3	7	17	13	–
	6	90	–	–	–	6	14	14	8	4	8	20	16	–
	7	131	–	–	–	9	20	20	12	6	12	29	23	–
Прыжок в длину со среднего и короткого разбегов (раз)	4	395	–	46	53	57	24	20	53	57	40	25	20	–
	5	435	–	50	59	63	26	22	59	63	44	27	22	–
	6	482	–	56	65	70	29	24	65	70	49	30	24	–
	7	548	–	67	77	86	32	26	71	77	54	33	25	–
Разбег с отталкиванием (раз)	4	128	–	2	11	14	20	14	16	11	12	17	11	–
	5	139	–	2	12	16	22	15	17	12	13	18	12	–
	6	168	–	3	15	19	26	18	21	14	16	22	14	–
	7	214	–	4	19	24	33	23	27	18	20	28	18	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	4	10,2	–	1,1	1,2	1,5	0,8	0,6	1,3	1,6	0,9	0,7	0,5	–
	5	12,6	–	1,3	1,5	1,8	0,9	0,7	1,6	2,0	1,2	0,9	0,7	–
	6	17,3	–	1,8	2,1	2,5	1,3	1,0	2,2	2,7	1,6	1,2	0,9	–
	7	21,8	–	2,3	2,6	3,2	1,6	1,3	2,8	3,4	2,0	1,5	1,1	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	4	38,2	7,0	5,3	3,9	3,3	1,2	0,9	2,5	3,3	2,7	1,2	1,0	5,9
	5	46,6	8,6	6,5	4,8	4,0	1,4	1,1	3,1	4,0	3,2	1,4	1,3	7,2
	6	51,6	9,5	7,2	5,3	4,4	1,6	1,2	3,4	4,4	3,6	1,6	1,4	8,0
	7	54,7	11,8	5,9	5,0	6,0	1,8	0,7	3,8	5,0	4,0	0,9	0,8	9,0
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	4	3938	605	698	437	407	201	116	417	407	253	181	116	100
	5	5175	795	917	574	535	264	152	548	535	333	238	152	132
	6	7289	1120	1292	809	753	372	214	772	753	469	335	214	186
	7	9987	1534	1770	1108	1032	510	293	1058	1032	643	459	293	255
Силовые упражнения (т)	4	79,3	5,5	6,8	7,7	8,9	5,7	4,7	8,1	9,5	7,5	5,1	4,7	5,1
	5	103,3	7,2	8,9	10,1	11,5	7,4	6,2	10,5	12,3	9,8	6,6	6,2	6,6
	6	132,4	9,2	11,4	12,9	14,8	9,5	7,9	13,5	15,8	12,5	8,5	7,9	8,5
	7	152,3	10,6	13,1	14,8	17,0	10,9	9,1	15,5	18,2	14,4	9,8	9,1	9,8
Общеподготовительные упражнения (ч)	4-7	162	20	14	12	10	9	9	12	11	9	9	9	38

Таблица 7.8. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов тройным для УТ 4–7 лет обучения

Основные тренировочные средства	Год обучения	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный	Соревновательный				Переходный
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Тройной прыжок с полного и длинного разбегов (раз)	4	30	–	0	0	3	5	4	2	2	4	6	4	–
	5	51	–	–	–	5	9	8	3	4	6	10	6	–
	6	63	–	–	–	6	12	9	4	4	8	12	8	–
	7	91	–	–	–	8	17	14	6	6	11	18	11	–
Тройной прыжок со среднего и короткого разбегов (раз)	4	113	–	14	16	18	6	5	15	16	11	7	5	–
	5	163	–	20	23	25	9	8	21	23	16	10	8	–
	6	203	–	25	28	32	12	10	26	28	20	12	10	–
	7	250	–	30	35	39	14	12	33	35	25	15	12	–
Разбег с отталкиванием (раз)	4	86	–	2	8	9	11	11	6	7	10	11	11	–
	5	117	–	3	11	12	15	15	8	10	13	15	15	–
	6	140	–	3	13	15	18	18	10	11	16	18	18	–
	7	180	–	4	17	19	23	23	13	15	20	23	23	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	4	7,9	–	0,8	1,0	1,2	0,6	0,5	1,0	1,0	0,8	0,6	0,4	–
	5	11,3	–	1,2	1,4	1,7	0,9	0,7	1,4	1,5	1,1	0,8	0,6	–
	6	15,1	–	1,6	1,9	2,2	1,2	0,9	1,9	2,0	1,5	1,1	0,8	–
	7	18,6	–	2,0	2,3	2,8	1,5	1,1	2,3	2,4	1,8	1,4	1,0	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	4	38,2	7,0	5,3	3,9	3,3	1,2	0,9	2,5	3,3	2,7	1,2	1,0	5,9
	5	52,1	9,2	6,9	5,5	4,5	2,4	1,3	3,5	4,5	3,7	1,2	1,2	8,2
	6	58,6	10,4	7,7	6,2	5,0	2,7	1,5	3,9	5,0	4,2	1,4	1,4	9,2
	7	63	11,2	8,3	6,6	5,4	2,9	1,6	4,2	5,4	4,5	1,5	1,5	9,9
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	4	3938	605	698	437	407	201	116	417	407	253	181	116	100
	5	6743	1036	1195	748	697	344	198	714	697	434	310	198	172
	6	9565	1470	1696	1061	988	488	281	1013	988	616	439	281	244
	7	13015	2000	2307	1444	1345	664	382	1378	1345	838	598	382	332
Силовые упражнения (т)	4	76,9	5,0	6,2	7,0	7,9	7,0	5,7	7,4	8,2	7,0	6,2	4,4	4,9
	5	116,2	7,5	9,4	10,5	11,9	10,7	8,6	11,2	12,4	10,5	9,4	6,7	7,4
	6	138,7	9,0	11,2	12,6	14,2	12,7	10,3	13,3	14,8	12,6	11,2	8,0	8,8
	7	170,2	11,0	13,8	15,4	17,4	15,6	12,6	16,4	18,1	15,4	13,8	9,8	10,9
Общеподготовительные упражнения (ч)	4-7	162	20	14	12	10	9	9	12	11	9	9	9	38

Таблица 7.9. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в высоту для УТ 4–7 лет обучения

Основные тренировочные средства	Год обучения	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный	Соревновательный				Переходный
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжок в высоту с полного и длинного разбегов (раз)	4	121	–	–	–	8	20	20	12	0	12	27	22	–
	5	138	–	–	–	9	23	23	14	0	14	30	25	–
	6	165	–	–	–	11	27	27	17	0	17	36	30	–
	7	191	–	–	–	12	32	32	19	0	19	42	35	–
Прыжок в высоту со среднего и короткого разбегов (раз)	4	482	–	56	65	70	29	24	65	70	49	30	24	–
	5	528	–	61	71	77	32	26	71	77	54	33	26	–
	6	586	–	68	79	85	35	29	79	85	60	37	29	–
	7	654	–	76	88	95	39	33	88	95	66	41	33	–
Разбег с отталкиванием (раз)	4	95	–	2	8	11	15	10	12	8	9	12	8	–
	5	105	–	2	9	12	16	11	13	9	10	14	9	–
	6	128	–	2	11	14	20	14	16	11	12	17	11	–
	7	159	–	3	14	18	25	17	20	13	15	21	13	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	4	5,1	–	0,5	0,6	0,7	0,4	0,3	0,6	0,8	0,5	0,4	0,3	–
	5	6,4	–	0,7	0,8	0,9	0,5	0,4	0,8	1,0	0,6	0,4	0,3	–
	6	8,9	–	0,9	1,1	1,3	0,7	0,5	1,1	1,4	0,8	0,6	0,5	–
	7	10,2	–	1,1	1,2	1,5	0,8	0,6	1,3	1,6	0,9	0,7	0,5	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	4	27,9	5,1	3,9	2,9	2,4	0,9	0,6	1,8	2,4	1,9	0,9	0,8	4,3
	5	34	6,2	4,7	3,5	2,9	1,1	0,8	2,2	2,9	2,4	1,1	0,9	5,3
	6	37,7	6,9	5,3	3,9	3,2	1,2	0,9	2,5	3,2	2,6	1,2	1,0	5,8
	7	43	7,9	6,0	4,4	3,7	1,3	1,0	2,8	3,7	3,0	1,3	1,2	6,7
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	4	3938	605	698	437	407	201	116	417	407	253	181	116	100
	5	4452	684	789	494	460	227	131	471	460	286	205	131	114
	6	6269	963	1111	696	648	320	184	664	648	403	288	184	160
	7	7523	1156	1333	835	777	384	221	797	777	484	346	221	192
Силовые упражнения (т)	4	68,9	4,8	6,0	6,7	7,7	5,0	4,1	7,0	8,2	6,5	4,4	4,1	4,4
	5	89,9	6,2	7,7	8,8	10,0	6,4	5,4	9,2	10,7	8,5	5,8	5,4	5,8
	6	115,2	8,0	9,9	11,2	12,9	8,3	6,9	11,7	13,7	10,9	7,4	6,9	7,4
	7	149,6	10,4	12,9	14,6	16,7	10,7	8,9	15,3	17,9	14,1	9,6	8,9	9,6
Общеподготовительные упражнения (ч)	4-7	162	20	14	12	10	9	9	12	11	9	9	9	38

Таблица 7.10. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов с шестом для УТ 4–7 лет обучения

Основные тренировочные средства	Год обучения	Всего	Периоды												
			Подготовительный				Соревновательный			Подготовительный	Соревновательный				Переходный
			Месяцы												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	4	305	–	–	–	48	63	53	–	–	44	54	43	–	
	5	318	–	–	–	51	66	55	–	–	46	55	45	–	
	6	326	–	–	–	52	67	57	–	–	47	57	46	–	
	7	338	–	–	–	54	69	59	–	–	49	59	48	–	
Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	4	615	–	37	72	95	67	42	35	58	77	80	52	–	
	5	620		37	72	96	67	42	36	59	77	81	53	–	
	6	627		38	73	97	68	42	37	60	77	82	53	–	
	7	634	–	38	73	98	68	43	38	61	78	83	54	–	
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	4	59	–	4,6	6,4	8,2	5,2	4,6	–	6,2	8,2	6	5,6	4	
	5	60	–	4,7	6,5	8,3	5,3	4,7	–	6,3	8,3	6,1	5,7	4,1	
	6	61	–	4,8	6,6	8,4	5,4	4,8	–	6,4	8,4	6,2	5,8	4,2	
	7	62	–	4,8	6,6	8,4	5,6	4,8	–	6,6	8,4	6,4	6	4,4	
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	4	80	7,6	8,6	9,6	7,6	3,6	2,5	6,1	9,1	8,1	5,1	3	9,1	
	5	81	7,7	8,7	9,7	7,7	3,6	2,6	6,2	9,2	8,2	5,2	3,1	9,1	
	6	82	7,8	8,8	9,8	7,8	3,7	2,6	6,3	9,3	8,3	5,3	3,2	9,1	
	7	83	7,9	8,9	9,9	7,9	3,7	2,7	6,4	9,4	8,4	5,4	3,2	9,2	
Прыжковые упражнения (отталкивания)	4	9715	985	1065	1035	885	685	665	565	985	1065	665	557	558	
	5	9880	1000	1080	1050	900	700	680	580	1000	1080	680	565	565	
	6	10045	1015	1095	1065	915	715	695	595	1015	1095	695	572	573	
	7	10210	1025	1105	1075	925	725	705	605	1025	1105	705	605	605	
Силовые упражнения (т)	4	252,5	12	17	29	27	22	17	32	24	22	17	17	16,5	
	5	257	12	17,5	29,5	27,5	22,5	17,5	32,5	24,5	22	17,5	17	17	
	6	261,5	12,5	18	30	28	22,5	18		25	22,5	17,5	17,5	17,5	
	7	266	13	18	30,5	28	23	18	33	25,5	23	18	18	18	
Общеподготовительные упражнения (ч)	4–7	162	20	14	12	10	9	9	12	11	9	9	9	36	

Таблица 7.11. – Примерный недельный втягивающий микроцикл
(вариант № 3.1)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие быстроты. Развитие взрывной силы. Развитие гибкости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ 8 раз по 40 м; - старты из различных положений по команде 6-8 раз по 20 м; - бег с ускорением по 60-80 м 6-8 раз; - метание камней или ядра разными способами; - медленный бег, упражнения на развитие гибкости.	Средняя
Второй	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости.	- футбол на песке или кросс; - комплекс ОРУ; - пробежки на отрезках 120-150 м, 2-3 серии по грунту; - упражнения для различных групп мышц; - медленный бег, упражнения на гибкость	Средняя
Третий	Развитие силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах или с легкими весами; - посещение бассейна или бани.	Средняя
Четвертый	Развитие скоростно-силовых качеств.	- кросс; - комплекс ОРУ; - комплекс общефизических упражнений; - прыжки с ноги на ногу, по лестнице; - упражнения на гибкость, - медленный бег.	Средняя
Пятый	Развитие ловкости, скоростной выносливости.	- футбол; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 40 м 4 раза; - бег на отрезках 300-500 м 3-4 раза; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	Восстановление.	- кросс (бег 10 мин. + упражнения на гибкость + бег 10 мин. + упражнения на гибкость) – 80 мин.; - посещение бассейна или бани.	Средняя

**Таблица 7.12. – Примерный недельный развивающий микроцикл
(вариант № 3.1.1)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие быстроты, реакции, внимания. Совершенствование техники. Развитие взрывной силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ 8 раз по 40 м; - старты из различных положений по команде 6-8 раз по 20 м; - бег с ускорением по 60-80 м 6-8 раз; - метание камней или ядра разными способами; - медленный бег, упражнения на развитие гибкости.	Средняя
Второй	Развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости.	- футбол на песке или кросс; - комплекс ОРУ; - комплекс прыжковых упражнений на песке, грунте до 500 оттапкиваний; - пробежки на отрезках 120-150 м, 2-3 серии по грунту; - упражнения для различных групп мышц; - медленный бег, упражнения на гибкость	Большая
Третий	Развитие силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах или с легкими весами; - прыжки со скакалкой.	Средняя
Четвертый	Развитие выносливости Развитие быстроты Развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование техники.	- кросс; - комплекс ОРУ; - комплекс из легких общефизических упражнений; - прыжки с разбега на местности с применением естественных препятствий; - упражнения на гибкость, - медленный бег.	Средняя
Пятый	Развитие ловкости, скоростной выносливости. Развитие специальной выносливости.	- футбол; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 40 м 4 раза; - бег на отрезках 300-500 м 3-4 раза; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	Активный отдых.	- посещение бассейна или бани.	Малая

**Таблица 7.13. – Примерный недельный развивающий микроцикл
(вариант № 3.1.2)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ по 40 м; - бег с ускорением 4 раза по 40 м; - забегание в горку - 3 раза по 120 м, 2 серии; - бег на отрезках 80 м 3-4 раза; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Второй	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники на фоне усталости.	- футбол на песке; - комплекс ОРУ; - комплекс прыжковых упражнений на песке или грунте до 400 отталкиваний; - метания камней разными способами; - легкие пробежки 60-80 м 5 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя
Третий	Развитие силы. Восстановление.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах, с легкой штангой, прыжки со скакалкой; - упражнения на гибкость; - восстановительные мероприятия.	Средняя
Четвертый	Обучение и совершенствование техники. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - подводящие упражнения; - прыжки с разбега избранным способом; - бег на отрезках 120-150 м 4-5 раз по виражу, по прямой; - упражнения на гибкость; - баскетбол.	Средняя
Пятый	Развитие выносливости. Развитие разных физических качеств.	- кросс 4-4,5 км; - комплекс ОРУ; - комплекс легких общефизических упражнений.	Средняя
Шестой	Активный отдых	- посещение бассейна или бани.	Малая

**Таблица 7.14. – Примерный недельный ударный микроцикл
(вариант № 3.1)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 40 м 4 раза; - забегания в горку 120 м 4 раза, 2 серии; - бег на отрезках 80 м 3-4 раза; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Второй	Развитие выносливости. Общефизическая подготовка. Обучение двигательным навыкам.	- кросс; - комплекс ОРУ; - комплекс легких общефизических упражнений; - подводящие упражнения для прыжков с разбега; - упражнения для рук, пресса, на гибкость.	Средняя
Третий	Развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега на фоне усталости.	- футбол; - комплекс ОРУ; - комплекс прыжковых упражнений на песке или грунте 450-500 отталкиваний; - метания камней разными способами; - легкие пробежки 60-80 м 6 раз.	Средняя
Четвертый	Развитие силы. Восстановление.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах, с легкой штангой, прыжки со скакалкой; - упражнения на гибкость; - восстановительные мероприятия.	Средняя
Пятый	Совершенствование техники. Развитие специальных умений и навыков.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - подводящие и разминочные упражнения для прыжков; - прыжки с разбега (основной вид), с разных барьеров; - упражнения на гибкость;; - футбол.	Большая
Шестой	Развитие выносливости. Развитие разных физических качеств. Развитие специальной выносливости.	- кросс 5 км - комплекс ОРУ; - комплекс легких общефизических упражнений, акробатика; - бег на отрезках 300-400 м 3-4 раза; - теоретическая часть.	Малая

Таблица 7.15. – Примерный недельный стабилизирующий микроцикл
(вариант № 3.1)

Дни микроцикла	Направленность Занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скорости бега. 2-я тренировка. Развитие взрывной силы.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с высокого старта 30-60 м 4 раза; - прыжки с с укороченного и полного разбега; - бег на отрезках 60-80 м 4-6 раз; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - комплекс ОРУ; - метание ядра двумя руками; - упражнения на гибкость.	Большая
Второй	Совершенствование техники.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 60 м 3- 4 раза; - прыжки с разбега (с полного разбега); - упражнения на гибкость.	Средняя
Третий	1-я тренировка. Развитие взрывной силы. Совершенствование двигательных навыков. 2-я тренировка. Развитие скорости бега.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - прыжки с места, тройным, десятерным, спрыгивания с тумбочки; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - баскетбол; - комплекс ОРУ; - бег 120 м по 3-4 раза.	Большая
Четвертый	1-я тренировка. Развитие взрывной силы, силы разных групп мышц. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - метание ядра двумя руками; - упражнения для разных групп мышц; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия.	Средняя
Пятый	Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники низкого старта, реакции.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 30-50 м 3 раза; - прыжки с разбега; - выбегания с низкого старта по команде 5-6 раз по 15-20 м; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	1-я тренировка. Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств. Развитие взрывной силы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с высокого старта 30-40 м 4 раза; - бег с барьерами (3-7 барьеров) 6-8 раз; - упражнения с отягощениями; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - бассейн или игра (баскетбол).	Средняя

Таблица 7.16. – Примерный недельный подводный микроцикл
(вариант № 3.1)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие быстроты, реакции. Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30 м 4 раза; - бег с низкого старта самостоятельно, под команду; - бег на отрезках 30 м 2 раза, 60 м 2 раза, 120 м 1 раз; - метания ядра разными способами 20-30 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Второй	Развитие взрывной силы. Совершенствование техники бега. Развитие ловкости, координации.	- медленный бег; - комплекс ОРУ, СБУ; - прыжки с разбега основным способом, подводные упражнения, прыжки с неполного разбега, другие элементы; - упражнения для разных групп мышц на тренажерах; - баскетбол.	Средняя
Третий	Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - прыжки с места, тройным, спрыгивание; - бег на отрезках 60 м 4-5 раз - упражнения на гибкость - восстановительные мероприятия.	Средняя
Четвертый	Совершенствование двигательных навыков. Развитие скоростной выносливости. Развитие силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ, СБУ; - комплекс барьерных упражнений; - бег с барьерами на отрезке 60 м (1,3, 5 барьеров); - бег на отрезках 150-250 м 2-3 раза или баскетбол; - упражнения для рук пресса; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Пятый	Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - прыжки с разбега избранным способом; - упражнения для разных групп мышц; - теоретическая часть или баскетбол;	Средняя
Шестой	Активный отдых.	- посещение бассейна или бани.	Малая

Таблица 7.17. – Примерный недельный соревновательный микроцикл
(вариант № 3.1)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники прыжков, развитие двигательных навыков.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30 м 4 раза; - прыжки с разбега (основной вид); - бег на отрезках 100 м 3-4 раза; - упражнения на гибкость, восстановление.	Средняя
Второй	Совершенствование техники прыжков. Совершенствование скоростных способностей. Развитие взрывной силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30 м 4 раза; - выбегания с низкого старта под команду 6-8 раз по 20 м; - бег на отрезках 60 м до 4 раз; - прыжки с места; - метание ядра двумя руками; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя
Третий	Моделирование предсоревновательной разминки. Получить задание на соревнование.	- разминка перед соревнованиями; - теоретическая часть.	Средняя
Четвертый	Приобретение опыта участия в соревнованиях. Улучшение личных рекордов.	- разминка перед определенным видом прыжка; - участие в соревнованиях в определенном виде прыжка; - медленный бег, упражнения на восстановление.	Большая
Пятый	Приобретение опыта участия в соревнованиях. Улучшение личных рекордов.	- разминка перед определенным видом прыжка; - участие в соревнованиях в определенном виде прыжка; - медленный бег, упражнения на восстановление.	Большая
Шестой	Активный отдых.	- посещение бассейна или бани.	Малая

Таблица 7.18. – Примерный недельный восстановительный микроцикл 3.1

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Активный отдых.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - игра (футбол, баскетбол) – 40–50 мин.; - сауна, самомассаж; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Второй	Активный отдых.	- кросс (бег 10 мин. + упражнения на гибкость + бег 10 мин. + упражнения на гибкость) – 80 мин.; - комплекс ОРУ; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Третий	Отдых.		
Четвертый	Активный отдых.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - упражнения на гибкость – 10–15 мин.; - игра 45–50 мин.; - сауна, самомассаж.	Малая
Пятый	Активный отдых.	- медленный бег; - футбол; - комплекс ОРУ; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Шестой	Отдых.		

7.2. Группы спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения, 2-го года обучения, 3-6 года обучения (этап углубленной специализации)

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга. На этапе углубленной специализации тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество.

Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть техникой сопутствующих видов прыжков, техникой барьерного бега, приема и передачи в эстафетном беге.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики основного вида прыжков;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

7.3. Требования к отбору и комплектованию групп спортивно-педагогического совершенствования

В группы спортивного совершенствования зачисляются спортсмены-учащиеся, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году нормативные требования второго разряда (СПС-2) и первого разряда (СПС выше 2-х лет). Кроме этого спортсмены должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (таблица 7.66. – 7.75).

Планирование подготовки прыгунов в группах спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-6 года обучения

При планировании подготовки на этапе спортивного совершенствования в годичном цикле необходимо придерживаться

варианта периодизации с двумя тренировочными макроциклами на протяжении года для подготовки к зимним и летним соревнованиям.

Осенне-зимний цикл делится на осенне-зимний подготовительный (1 сентября – 31 октября), специально-подготовительный (1 ноября – 31 декабря) этапы и соревновательный период (1 января – 14 марта).

Весенне-летний цикл включает в себя подготовительный (15 марта – 15 апреля) и специально-подготовительный (15 апреля – 15 мая) этапы и соревновательный период (15 мая – 15 июля).

В зависимости от календаря соревнований сроки этапов могут смещаться на 1–2 недели, а соревнования проводятся во время специально-подготовительного периода.

На первом этапе подготовительного периода преобладают втягивающие и базовые микро- и мезоциклы, а на втором чаще вводятся ударные и разгрузочные.

Задачи предсоревновательных микро- и мезоциклов – создать предпосылки для приведения спортсмена в состояние спортивной формы за счет уменьшения суммарного объема нагрузки и сохранения или увеличения интенсивности.

Задача соревновательных микро- и мезоциклов – приобрести необходимый соревновательный опыт, подготовить прыгуна к достижению наиболее высоких результатов в ответственных соревнованиях. Это достигается за счет повышения интенсивности выполнения прыжков с разбега и его подсистем. За две недели до основного старта значительно снижается общий объем тренировочной работы.

Задача восстановительных микро- и мезоциклов создать условия для отдыха после больших физических и психических нагрузок. Снижается интенсивность упражнений при сохранении содержания занятий или меняются формы, содержание и условия учебно-тренировочных занятий, например, в спортивном лагере.

Для групп СПС-1 года обучения рекомендуется 6 учебно-тренировочных занятий по 3 учебных часа и 2 по 1,5 часа (65–70 мин).

Для групп СПС-2 года обучения рекомендуются 6 учебно-тренировочных занятий по 3 учебных часа и 3 дополнительных – 2 часа, 2 часа и 1 час.

Для групп СПС 3-6 года обучения рекомендуются 4 двухразовых тренировки в неделю по 3 учебных часа + 2 часа и 2 одноразовых по 3 часа.

Примерные недельные планы для групп спортивного совершенствования представлены для подготовительного, специально-подготовительного и соревновательного периодов. С небольшими изменениями их можно применять для осенне-зимнего и весенне-летнего этапов.

Таблица 7.19. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп СПС 1 года обучения

[illegible]

Таблица 7.20. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в длину для группы СПС 1 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжки в длину с полного и длинного разбегов (раз)	163	–	–	–	11	25	25	15	7	15	36	29	–
Прыжки в длину со среднего и короткого разбегов (раз)	582	–	71	82	91	34	28	75	82	57	35	27	–
Разбег с отталкиванием (раз)	249	–	4	22	28	38	27	31	21	24	33	21	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	24,2	–	2,5	2,9	3,5	1,8	1,4	3,1	3,8	2,2	1,7	1,3	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	60,8	13,5	6,5	5,5	6,7	2,0	0,7	4,3	5,5	4,5	0,8	0,8	10,0
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	12027	1848	2132	1335	1242	614	353	1274	1242	774	553	353	307
Силовые упражнения (т)	197,9	16,7	16,8	19,0	21,8	14,0	11,6	19,8	23,2	18,4	12,5	11,6	12,5
Общеподготовительные упражнения (ч)	200	23	17	16	14	13	12	17	13	11	10	10	43

Таблица 7.21. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов тройным для группы СПС 1 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Тройной прыжок с полного и длинного разбегов (раз)	113	–	–	–	10	21	17	7	8	14	22	14	–
Тройной прыжок со среднего и короткого разбегов (раз)	314	–	38	44	49	18	15	41	44	31	19	15	–
Разбег с отталкиванием (раз)	207	–	5	19	22	26	26	15	17	23	27	27	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	21,6	–	2,3	2,7	3,2	1,7	1,3	2,7	2,8	2,1	1,6	1,2	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	67,5	12,0	8,9	7,1	5,8	3,1	1,7	4,5	5,8	4,8	1,6	1,6	10,6
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	15680	2410	2780	1740	1620	800	460	1660	1620	1010	720	460	400
Силовые упражнения (т)	219,7	14,2	17,8	19,9	22,5	20,1	16,3	21,1	23,4	19,9	17,8	12,7	14,0
Общеподготовительные упражнения (ч)	200	23	17	16	14	13	12	17	13	11	10	10	43

Таблица 7.22. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в высоту для группы СПС 1 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Прыжок в высоту с полного и длинного разбегов (раз)	225	–	–	–	14	37	37	23	0	23	50	41	–
Прыжок в высоту со среднего и короткого разбегов (раз)	725	–	84	98	105	44	36	98	105	74	45	36	–
Разбег с отталкиванием (раз)	187	–	3	17	21	29	20	23	16	18	24	16	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	10,2	–	1,1	1,2	1,5	0,8	0,6	1,3	1,6	0,9	0,7	0,5	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	48,3	8,9	6,7	5,0	4,1	1,5	1,1	3,2	4,1	3,4	1,5	1,3	7,5
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	8713	1339	1544	967	900	445	256	923	900	561	400	256	222
Силовые упражнения (т)	183,2	12,7	15,8	17,8	20,5	13,1	10,9	18,7	21,9	17,3	11,8	10,9	11,8
Общеподготовительные упражнения (ч)	200	23	17	16	14	13	12	17	13	11	10	10	43

Таблица 7.23. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов с шестом для группы СПС 1 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательн ый				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	368	–	–	–	59	74	64	–	–	54	64	53	–
Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	656	–	40	75	100	70	46	40	63	80	85	57	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	64	–	5	6,8	8,6	5,8	5	–	6,8	8,6	6,6	6,2	4,6
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	85	8	9	10	8	3,9	2,9	6,6	9,6	8,6	5,6	3,4	9,4
Прыжковые упражнения (отталкивания)	10402	1041	1121	1091	941	741	721	621	1041	1121	721	621	621
Силовые упражнения (т)	275	19	23,5	31	29	24	19	34	26,5	23,5	18,5	18,5	18,5
Общеподготовительные упражнения (ч)	200	23	17	16	14	13	12	17	13	11	10	10	43

Таблица 7.24. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки
для группы СПС 2 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1			1	1	1		
2	Места занятий. Оборудование и инвентарь	5	1	1		1			1					1
3	Основы техники прыжков	4		1			1			1	1			
4	Основы методики обучения и тренировки прыгунов	4		1		1				1				1
5	Физическая культура и спорт в РБ	3			1									1
6	Техника безопасности	4			1		1	1				1	1	
7	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	1					1	1				1	
Итого		28	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	223	25	19	18	16	15	14	19	15	13	12	12	45
2	Специальная физическая подготовка	435	35	42	39	38	37	35	35	40	38	33	34	28
3	Техническая подготовка	354	27	30	31	31	26	31	30	32	33	33	35	14
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	60				4	12	8	4	4	8	12	8	
Итого		1072	87	91	88	89	91	88	88	91	92	90	89	88
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	16			3	3		3				2	2	3
Итого		96	10	6	9	9	6	9	10	6	6	8	8	9
Всего часов		1196	99	100	99	100	100	99	100	100	100	100	99	100

Таблица 7.25. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в длину для группы СПС 2 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Прыжки в длину с полного и длинного разбегов (раз)	193	–	–	–	13	30	30	17	9	17	43	34	–
Прыжки в длину со среднего и короткого разбегов (раз)	612	–	75	86	96	36	29	79	86	60	37	28	–
Разбег с отталкиванием (раз)	298	–	5	27	34	46	32	37	25	28	39	25	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	26,7	–	2,8	3,2	3,9	2,0	1,5	3,4	4,2	2,5	1,8	1,4	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	67,2	14,9	7,2	6,1	7,4	2,2	0,8	4,7	6,1	5,0	0,9	0,9	11,0
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	13832	2125	2452	1535	1429	706	406	1465	1429	890	636	406	353
Силовые упражнения (т)	237,5	20,1	20,1	22,8	26,1	16,8	13,9	23,8	27,9	22,1	15,0	13,9	15,0
Общеподготовительные упражнения (ч)	223	25	19	18	16	15	14	19	15	13	12	12	45

Таблица 7.26. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов тройным для группы СПС 2 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Тройной прыжок с полного и длинного разбегов (раз)	132	–	–	–	12	25	20	8	9	16	26	16	–
Тройной прыжок со среднего и короткого разбегов (раз)	366	–	44	51	57	21	18	48	51	36	22	18	–
Разбег с отталкиванием (раз)	247	–	6	23	26	31	31	18	20	28	32	32	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	23,8	–	2,5	3,0	3,5	1,9	1,4	3,0	3,1	2,3	1,8	1,3	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	72,4	12,9	9,6	7,6	6,2	3,3	1,8	4,8	6,2	5,2	1,7	1,7	11,4
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	18033	2772	3197	2001	1863	920	529	1909	1863	1162	828	529	460
Силовые упражнения (т)	263,7	17,0	21,4	23,9	27,0	24,1	19,6	25,3	28,1	23,9	21,4	15,2	16,8
Общеподготовительные упражнения (ч)	223	25	19	18	16	15	14	19	15	13	12	12	45

Таблица 7.27. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в высоту для СПС 2 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Прыжок в высоту с полного и длинного разбегов (раз)	255	–	–	–	16	42	42	26	0	26	56	47	–
Прыжок в высоту со среднего и короткого разбегов (раз)	900	–	105	121	131	54	45	121	131	91	56	45	–
Разбег с отталкиванием (раз)	224	–	4	20	25	35	24	28	19	21	29	19	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	11,7	–	1,2	1,4	1,7	0,9	0,7	1,5	1,8	1,1	0,8	0,6	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	51,6	9,5	7,2	5,3	4,4	1,6	1,2	3,4	4,4	3,6	1,6	1,4	8,0
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	9592	1474	1700	1064	991	489	282	1016	991	617	441	282	245
Силовые упражнения (т)	207,4	14,4	17,9	20,2	23,2	14,9	12,4	21,1	24,7	19,6	13,3	12,4	13,3
Общеподготовительные упражнения (ч)	223	25	19	18	16	15	14	19	15	13	12	12	45

Таблица 7.28. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов с шестом для группы СПС 2 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательн ый				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	406	–	–	–	65	80	72	–	–	60	70	59	–
Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	678	–	42	77	102	72	48	42	65	82	88	60	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	68	–	6	7	9	6	5	–	7	9	7	7	5
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	88	8,3	9,3	10,4	8,4	4,2	3,2	6,8	9,8	8,8	5,8	3,5	9,5
Прыжковые упражнения (отталкивания)	10702	1066	1146	1116	966	766	746	646	1066	1146	746	646	646
Силовые упражнения (т)	289,5	14,5	20	32	30	25	20	35	27,5	25	20,5	20	20
Общеподготовительные упражнения (ч)	223	25	19	18	16	15	14	19	15	13	12	12	45

Таблица 7.29. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки
для групп СПС 3-6 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревнователь- ный	Подгото- вительный	Соревнова- тельный	Пере- ходный				
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	5					1			1	1	2		
2	Основы методики обучения и тренировки прыгунов	5	1	1		1			1				1	
3	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	5		1			1	1		1	1			
4	Физическая культура и спорт в РБ	4		1		1				1			1	
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	3			1			1					1	
6	Основы техники прыжков	4			1	1		1				1		
7	Техника безопасности	4	1						1			1	1	
Итого		30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	235	26	20	19	17	16	15	21	15	14	13	13	46
2	Специальная физическая подготовка	487	39	47	44	43	42	39	40	43	42	37	38	33
3	Техническая подготовка	414	33	36	36	36	32	36	35	37	38	37	39	19
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
Итого		1200	98	103	99	100	102	98	100	99	104	99	100	98
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
Итого		122	12	8	11	11	8	11	12	10	8	10	10	11
Всего часов		1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

Таблица 7.30. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в длину для группы СПС 3-6 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Прыжки в длину с полного и длинного разбегов (раз)	212	–	м	0	14	33	33	19	9	19	47	38	–
Прыжки в длину со среднего и короткого разбегов (раз)	641	–	78	90	100	37	31	83	90	63	39	30	–
Разбег с отталкиванием (раз)	366	–	7	33	41	57	39	46	30	35	48	30	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	29,9	–	3,1	3,6	4,3	2,2	1,7	3,8	4,7	2,8	2,1	1,6	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	70	15,6	7,5	6,3	7,7	2,3	0,8	5,0	6,3	5,2	0,9	0,9	11,5
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	14250	2190	2526	1582	1472	727	418	1509	1472	917	655	418	364
Силовые упражнения (т)	283	23,9	24,0	27,1	31,1	20,0	16,6	28,4	33,2	26,3	17,9	16,6	17,9
Общеподготовительные упражнения (ч)	235	26	20	19	17	16	15	21	15	14	13	13	46

Таблица 7.31. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов тройным для группы СПС 3-6 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Тройной прыжок с полного и длинного разбегов (раз)	145	–	–	–	13	27	22	9	10	18	28	18	–
Тройной прыжок со среднего и короткого разбегов (раз)	401	–	49	56	63	23	19	52	56	40	24	19	–
Разбег с отталкиванием (раз)	304	–	7	28	32	38	38	22	25	34	40	40	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	26,7	–	2,8	3,3	4,0	2,1	1,6	3,3	3,5	2,6	2,0	1,5	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95% (км)	77,8	13,8	10,3	8,2	6,7	3,6	2,0	5,2	6,7	5,5	1,8	1,8	12,2
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	18581	2856	3294	2062	1920	948	545	1967	1920	1197	853	545	474
Силовые упражнения (т)	314,4	20,3	25,5	28,5	32,2	28,7	23,3	30,2	33,5	28,5	25,5	18,2	20,0
Общеподготовительные упражнения (ч)	235	26	20	19	17	16	15	21	15	14	13	13	46

Таблица 7.32. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в высоту для группы СПС 3-6 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Прыжок в высоту с полного и длинного разбегов (раз)	285	–	–	–	18	47	47	29	0	29	63	52	–
Прыжок в высоту со среднего и короткого разбегов (раз)	866	–	100	117	126	52	43	117	126	88	54	43	–
Разбег с отталкиванием (раз)	273	–	5	24	31	42	29	34	23	26	36	23	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	13,4	–	1,4	1,6	2,0	1,0	0,8	1,7	2,1	1,2	0,9	0,7	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95% (км)	54,4	10	7,6	5,6	4,6	1,7	1,3	3,6	4,6	3,8	1,7	1,5	8,4
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	10218	1570	1811	1134	1056	521	300	1082	1056	657	470	300	261
Силовые упражнения (т)	222,5	15,4	19,1	21,7	24,9	16,0	13,3	22,7	26,5	21,0	14,3	13,3	14,3
Общеподготовительные упражнения (ч)	235	26	20	19	17	16	15	21	15	14	13	13	46

Таблица 7.33. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов с шестом для группы СПС 3-6 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный	Соревновательн ый				Пере- ход- ный
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	436	–	–	–	70	85	77	–	–	65	75	64	–
Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	700	–	44	79	104	74	50	46	67	84	90	62	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	68	–	6	7	9	6	5	–	7	9	7	7	5
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	88	8,3	9,3	10,4	8,4	4,2	3,2	6,8	9,8	8,8	5,8	3,5	9,5
Прыжковые упражнения (отталкивания)	10702	1066	1146	1116	966	766	746	646	1066	1146	746	646	646
Силовые упражнения (т)	304	17	21	33	31	26	21	36	29	26	22	21	21
Общеподготовительные упражнения (ч)	235	26	20	19	17	16	15	21	15	14	13	13	46

Таблица 7.34. – Примерный недельный втягивающий микроцикл
(вариант № 3.2)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ в горку; - прыжки в горку с ноги на ногу, на одной ноге, другими способами; - сбегания вниз по 80-120 м 5-6 раз; - упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег или футбол на песке; - комплекс ОРУ; - метание камней разными способами; - бег на отрезках 30 м 4 раза, 3 серии; - подготовительные и имитационные упражнения для прыжков; - упражнения для мышц рук, пресса.	Средняя
Третий	Развитие силы, силовой выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - прыжки со скакалкой; - комплекс упражнений на тренажерах и штангой, чередуя с прыжками; - упражнения на гибкость.	Средняя
Четвертый	Развитие взрывной силы. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ по 100 м; - комплекс прыжковых упражнений с утяжелителями, жилетом; - бег на отрезках 3 раза, 2 серии; - упражнения на гибкость.	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости.	- кросс; - комплекс ОРУ; - бег на отрезках 400+300+200 м, 1-2 серии; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	Развитие силы, силовой выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ - барьерные упражнения; - подготовительные и имитационные упражнения; - комплекс упражнений на тренажерах; - упражнения на гибкость.	Средняя

Таблица 7.35. – Примерный недельный развивающий микроцикл
(вариант № 3.2.3)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие реакции, быстроты, внимания. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники. Развитие взрывной силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ 8 раз по 40-60 м; - старты из различных положений по команде 6-8 раз по 20 м; - бег с ускорением по 60-80 м 8 раз; - метание камней и ядер разными способами двумя руками; - упражнения для развития гибкости.	Средняя
Второй	Развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости.	- футбол на песке; - комплекс ОРУ; - комплекс прыжковых упражнений на песке, грунте до 450 отталкиваний; - бег на отрезках 120-150 м, 2 серии; - упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса; - упражнения для развития гибкости.	Большая
Третий	Развитие общей выносливости. Развитие специальных двигательных качеств. Развитие силы.	- кросс или подвижные игры; - комплекс ОРУ; - комплекс специальных подводящих упражнений для прыгунов; - упражнения для различных групп мышц; - упражнения для восстановления, развития гибкости.	Средняя
Четвертый	Развитие силы. Восстановление.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах или со штангой; - прыжки со скакалкой; - бассейн или баня	Средняя
Пятый	Развитие выносливости Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Развитие взрывной силы. Совершенствование техники.	- кросс; - комплекс ОРУ; - прыжки с места тройным, десятерным, выпрыгивания вверх; - прыжки с разбега (специальные упражнения); - медленный бег, упражнения на гибкость	Средняя
Шестой	Активный отдых	- посещение бассейна или бани.	Малая

Таблица 7.36. – Примерный недельный развивающий микроцикл
(вариант № 3.2.4)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег в гору 120 м 3-4 раза, 2 серии; - легкие пробежки по 80-100 м 4-6 раз; - медленный бег.	Большая
Второй	1-я тренировка. Развитие двигательных качеств. Развитие силовой выносливости. 2-я тренировка. Развитие быстроты, ловкости.	1-я тренировка. - кросс; - комплекс ОРУ; - комплекс общефизических упр. на месте; - комплекс прыжковых упражнений на отрезках 40-8 м; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - футбол или баскетбол, 2 тайма по 25 минут.	Средняя
Третий	Изучение техники. Развитие специальной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - комплекс имитационных и подготовительных упражнений; - бег на отрезках 200-300 м 4-5 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие силы, силовой выносливости. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах, с легкой штангой, гирей, чередуя с выпрыгиваниями; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия.	Средняя
Пятый	Развитие специальных качеств, совершенствование техники. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег - комплекс ОРУ - комплекс СБУ - прыжки с неполного разбега, интенсивность 80%; - барьерные упражнения; - бег на отрезках 100 м 4-6 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Шестой	Развитие ловкости, координации движений. Развитие взрывной силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс акробатических и гимнастических упражнений; - метание ядра, набивного мяча; - теоретическая часть или бассейн.	Средняя

**Таблица 7.37. – Примерный недельный ударный микроцикл
(вариант № 3.2.2)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие быстроты. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 40-60 м 4 раза; - выбегания с н. старта 15-20 м 8-10 раз; - бег на отрезках 50 м 5 раз, 2 серии; - комплекс для развития мышц рук, пресса, спины, упражнения на гибкость.	Большая
Второй	1-я тренировка. Развитие специальных качеств, совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - специальные подготовительные и подводящие упражнения прыгунов, бег в ритме разбега, прыжки с неполного и среднего разбега; - комплекс прыжковых упражнений; - легкие пробежки по 60 м 3-4 раза; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - баскетбол, 2 тайма по 25 мин.	Средняя
Третий	Совершенствование техники бега. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ, СПУ; - бег с ускорением до 60 м 3 раза; - бег на отрезках 60-100 м 3 раза, скорость 80-90%; - бег на отрезках 150 м 2-3 раза; - упражнения на гибкость.	Большая
Четвертый	1-я тренировка. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, ловкости. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - баскетбол; 2-я тренировка. - комплекс ОРУ; - метание ядра снизу двумя руками; - прыжки с места, тройным, десятерным; - легкие пробежки по 120 м 3-4 раза.	Средняя
Пятый	Развитие скорости бега. Развитие специальных качеств, совершенствование техники.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - барьерные упражнения; - бег с хода 30 м 2-3 раза; - прыжки с разбега, прыжковые упражнения; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	Развитие силы, взрывной силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах чередуя с прыжками через барьеры; - теоретическая часть.	Средняя

Таблица 7.38. – Примерный недельный ударный микроцикл
(вариант № 3.2.3)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие быстроты. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ - бег с ускорением 60 м 4 раза; - выбегания с низкого старта 20 м 10 раз; - бег на отрезках 50 м 5 раз, 2 серии; - комплекс для развития мышц рук, пресса, спины, упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	1-я тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс прыжковых упражнений, используя жилет, утяжелители; - подводящие упражнения для прыжков, пробежки в ритме разбега; - прыжки с разбега; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - баскетбол, 2 тайма по 25 минут; - комплекс ОРУ.	Большая
Третий	Развитие координации, специальных качеств. Развитие силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс акробатических упражнений; - комплекс упражнений на тренажерах; - свободный бег 2-3 раза по 200 м.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие взрывной силы, упругости Совершенствование техники. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - баскетбол; - комплекс ОРУ; - метание ядра снизу двумя руками; - прыжки с места, тройным, десятерным; - бег с барьерами (3-5 барьеров); - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия.	Большая
Пятый	Совершенствование техники, развитие специальных качеств. Развитие скорости бега.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - барьерные упражнения; - прыжки с полного разбега; - бег на отрезках 30-80 м 5-6 раз; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	1-я тренировка. Развитие силы, взрывной силы 2-я тренировка. Развитие физических качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах и с легкой штангой, чередуя с прыжками, пробежками; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - теоретическая часть; - бассейн.	Средняя

Таблица 7.39. – Примерный недельный подводный микроцикл
(вариант № 3.2.2)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, реакции. Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30 м 5 раз; - бег с низкого старта 5-6 раз по 15-20 м - бег на отрезках 30 м - 3 раза, 60 м - 2 раза, 120 м - 2 раза; - упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	Развитие взрывной силы. Обучение и совершенствование техники. Развитие силы	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - прыжки с места, тройным, на одной ноге; - прыжки с разбега (подводящие упражнения, с полного разбега); - комплекс упражнений на тренажерах.	Средняя
Третий	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ 8 раз по 30 м; - бег с ускорением 30-60 м 4-5 раз; - бег на отрезках 30 м с ходу 2-3 раза, скорость 95-100%; - бег на отрезках 60 м 2-3 раза; - упражнения на гибкость.	Большая
Четвертый	Совершенствование техники. Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - подводящие упражнения для прыжков с разбега, прыжки с неполного разбега; - упражнения на гибкость; - восстановительные мероприятия.	Средняя
Пятый	Совершенствование двигательного навыка. Совершенствование техники. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс барьерных упражнений; - бег на отрезках 60 м с барьерами (1,3,5 барьеров); - бег на отрезках 200-300 м 3 раза; - упражнения для рук, пресса; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	Совершенствование техники. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силы.	- медленный бег - комплекс ОРУ - комплекс СБУ - прыжки в длину (или другие виды), с полного разбега до 10 раз; - упражнения для разных групп мышц; - теоретическая часть, бассейн.	Малая

**Таблица 7.40. – Примерный недельный подводящий микроцикл
(вариант № 3.2.3)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скорости бега, скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30-60 м 3-4 раза; - выбегания с низкого старта, самостоятельно на технику, по команде 8-10 раз по 15-20 м; - бег на отрезках 40 м с ходу 2-3 раза; - бег на отрезках 80 м 2 раза; - бег на отрезках 120-150 м 2 раза; - медленный бег.	Большая
Второй	Развитие быстроты. Развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств. Восстановление.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - прыжки с места, тройным, десятерным; - метания ядра из разных положений; - легкие пробежки по траве по 80 м 5-6 раз; - упражнения на гибкость.	Средняя
Третий	Совершенствование техники. Развитие специальных качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег по разбегу 4-5 раз; - специальные и; подводящие упражнения для прыжков; - прыжки с разбега (со среднего и полного разбега); - медленный бег. - теоретическая часть.	Большая
Четвертый	Развитие двигательных навыков. Восстановление.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - бег с барьерами (1, 3, 5, барьеров); - медленный бег; - восстановительные мероприятия: баня.	Средняя
Пятый	Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники, скоростных качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30-40 м 4 раза; - прыжки с разбега (со среднего и полного разбега); - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Шестой	Развитие взрывной силы, «быстрой» силы Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений со штангой - 50-80% от собственного веса; - упражнения на гибкость.	Малая

Таблица 7.41. – Примерный недельный соревновательный микроцикл
(вариант № 3.2)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, реакции, быстроты. Совершенствование техники.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 50-60 м 3 раза; - прыжки с разбега, специальные прыжковые упражнения; - упражнения на гибкость.	Большая
Второй	Совершенствование техники. эстафетного бега Совершенствование техники.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - прыжки с разбега; - упражнения на гибкость.	Средняя
Третий	Подготовка к соревнованиям	- теоретическая часть.	
Четвертый	Подготовка к соревнованиям	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 50-60 м 3 раза; - упражнения на гибкость; - теоретическая часть.	Средняя
Пятый	Достичь максимального результата в основных соревнованиях.	- разминка перед определенным видом прыжка; - участие в соревнованиях в определенном виде прыжка; - медленный бег, упражнения на восстановление.	Большая
Шестой	Достичь максимального результата в основных соревнованиях.	- разминка перед определенным видом прыжка; - участие в соревнованиях в определенном виде прыжка; - медленный бег, упражнения на восстановление.	Большая

Таблица 7.42. – Примерный недельный восстановительный микроцикл 3.2

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Активный отдых.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - игра (футбол, баскетбол) – 40–50 мин.; - сауна, самомассаж; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Второй	Активный отдых.	- кросс (бег 10 мин. + упражнения на гибкость + бег 10 мин. + упражнения на гибкость) – 80 мин.; - комплекс ОРУ; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Третий	Отдых.		
Четвертый	Активный отдых.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - упражнения на гибкость – 10–15 мин.; - игра 45–50 мин.; - сауна, самомассаж.	Малая
Пятый	Активный отдых.	- медленный бег; - футбол; - комплекс ОРУ; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Шестой	Отдых.		

7.4. Группы высшего спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства(НК)

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности, надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой, психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этом этапе необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами групп высшего спортивного мастерства являются следующие:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту I категории.

Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены-учащиеся специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году требования спортивного звания не ниже кандидата в мастера спорта. нормативные требования для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности прыгунов (таблица 7.66. – 7.75).

Планирование подготовки прыгунов в группах высшего спортивного мастерства

Для спортсменов, зачисленных в группу высшего спортивного мастерства составляются индивидуальный, перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Годичный цикл подготовки прыгунов на этапе высшего спортивного мастерства делится на два.

Осенне-зимний длится около 6 месяцев (начало сентября – начало марта) и весенне-летний – около 5 месяцев (начало марта – начало августа), в зависимости от календаря, а также от переходного периода (август).

Осенне-зимний цикл, в свою очередь, делится на подготовительный (сентябрь – середина ноября), специально-подготовительный (середина ноября – середина января) этапы и соревновательный период (середина января – начало марта).

Весенне-летний цикл включает в себя подготовительный (март – середина апреля) и специально-подготовительный (середина апреля – середина мая) этапы и соревновательный период (середина мая – июль).

На каждом этапе несколько микроциклов, объединенных общностью решаемых задач, составляют мезоцикл, продолжительность которого колеблется от 3-х до 6-ти недель.

Задача втягивающих микро- и мезоциклов – создать предпосылки для целенаправленной спортивной подготовки. Основное внимание в них обращается на общую физическую подготовку спортсмена. Нагрузка постепенно повышается, главным образом, за счет объема упражнений.

Задача базовых микро- и мезоциклов – обеспечить все виды спортивной подготовки, необходимые прыгуну. Это главный тип микро- и мезоцикла в подготовительном периоде тренировки. Нагрузка в них варьируется от развивающих (ударных) до стабилизирующих.

Задача контрольных микро- и мезоциклов – проверить степень подготовленности спортсмена путем участия в прикидках и контрольных соревнованиях.

Задача шлифовочных микро- и мезоциклов – устранить выявленные недостатки в технической, физической и других видах подготовки.

Задача предсоревновательных микро- и мезоциклов – создать предпосылки для приведения прыгуна в состояние спортивной формы, что достигается за счет уменьшения суммарного объема нагрузки, но не ее интенсивности.

Задача соревновательных микро- и мезоциклов – приобрести необходимый соревновательный опыт, проверить спортсмена, подготовить его к достижению более высоких результатов в ответственных соревнованиях.

Задача восстановительных микро- и мезоциклов – создать условия для отдыха после больших нагрузок. Снижается интенсивность упражнений при сохранении содержания занятий или меняются формы, содержание и условия занятий. Плановые учебно-тренировочные занятия могут отсутствовать на протяжении трех-четырех недель.

Построение микроциклов в течение года должно предусматривать волнообразность распределения объема и интенсивности нагрузок, чередование средств и методов тренировки, соответствие нагрузки функциональным возможностям спортсмена.

Если спортсмен попадает в состав сборной Республики Беларусь, количество соревнований может увеличиваться, а соревновательный период растягиваться до сентября. Соответственно увеличивается объем специальной подготовки и технического совершенствования в данный период.

Также, в зависимости от календаря, официальные соревнования могут проводиться в начале лета.

Таблица 7.43. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп ВСМ

[illegible]

Таблица 7.44. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в длину для группы ВСМ

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Прыжки в длину с полного и длинного разбегов (раз)	234	–	–	–	16	36	36	21	10	21	52	42	–
Прыжки в длину со среднего и короткого разбегов (раз)	664	–	81	93	104	39	32	86	93	65	40	31	–
Разбег с отталкиванием (раз)	399	–	7	36	45	62	43	50	33	38	52	33	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	33,2	–	3,5	4,0	4,8	2,5	1,9	4,2	5,2	3,1	2,3	1,7	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	78,3	17,4	8,4	7,1	8,6	2,6	0,9	5,5	7,1	5,8	1,0	1,0	12,9
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	16116	2476	2857	1789	1665	822	473	1707	1665	1037	741	473	411
Силовые упражнения (т)	310,6	26,3	26,3	29,8	34,2	21,9	18,2	31,2	36,5	28,8	19,6	18,2	19,6
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 7.45. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов тройным для учебно-тренировочной группы ВСМ

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Тройной прыжок с полного и длинного разбегов (раз)	160	–	–	–	14	30	24	10	11	20	31	20	–
Тройной прыжок со среднего и короткого разбегов (раз)	448	–	54	63	70	26	21	59	63	44	27	21	–
Разбег с отталкиванием (раз)	331	–	8	30	35	42	42	24	27	37	43	43	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	29,6	–	3,2	3,7	4,4	2,3	1,8	3,7	3,8	2,9	2,2	1,6	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	87,3	15,5	11,5	9,2	7,5	4,0	2,2	5,8	7,5	6,2	2,1	2,1	13,7
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	21010	3229	3725	2332	2171	1072	616	2224	2171	1353	965	616	536
Силовые упражнения (т)	344,7	22,3	27,9	31,2	35,3	31,6	25,6	33,1	36,7	31,2	27,9	19,9	22,0
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 7.46. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в высоту для учебно-тренировочной группы ВСМ

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Прыжок в высоту с полного и длинного разбегов (раз)	309	–	–	–	20	51	51	31	0	31	68	57	–
Прыжок в высоту со среднего и короткого разбегов (раз)	918	–	107	124	133	55	46	124	133	93	57	46	–
Разбег с отталкиванием (раз)	298	–	5	27	34	46	32	37	25	28	39	25	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	13,9	–	1,4	1,7	2,0	1,0	0,8	1,8	2,2	1,3	1,0	0,7	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	55,8	10,3	7,8	5,7	4,8	1,7	1,3	3,7	4,8	3,9	1,7	1,5	8,6
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	10658	1637	1889	1183	1101	544	313	1129	1101	686	490	313	272
Силовые упражнения (т)	232,7	16,2	20,0	22,7	26,0	16,7	13,9	23,7	27,8	22,0	14,9	13,9	14,9
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 7.47. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов с шестом для учебно-тренировочной группы ВСМ

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный	Соревновательный				Переходный
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	466	–	–	–	75	90	82	–	–	70	80	69	–
Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	722	–	46	81	106	76	52	48	69	88	92	64	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	66	–	6	7	9	6	5	–	6	9	7	6	5
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	87	8,3	9,3	10,4	8,4	4,2	3,2	6,8	9,8	8,8	5,8	3,5	8,5
Прыжковые упражнения (отталкивания)	10597	1060	1140	1110	960	760	740	640	1060	1140	740	640	607
Силовые упражнения (т)	285	12,5	20	32	30	25	20	35	27,5	25	20	20	18
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 7.48. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп ВСМ (НК)

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревнователь- ный		Подгото- вительный		Соревнователь- ный		Пере- ходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Основы техники прыжков	8		1	1	1	1		1		1			2
2	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4			1			1		1	1			
3	Физическая культура и спорт в РБ	4					1	1				1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1			1			1			1		
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	8	1		1		1	1		1		1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки прыгунов	8	1	2		1			1	1	1		1	
Итого		36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50
2	Специальная физическая подготовка	566	46	56	51	50	49	44	47	48	47	44	45	40
3	Техническая подготовка	497	39	43	44	43	40	42	45	44	42	44	47	25
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	72				6	12	12		6	12	12	12	
Итого		1396	113	121	115	117	119	115	115	115	117	115	119	115
III	Углубленное медицинское обследование	12	6						6					
IV	Восстановительные мероприятия	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
V	Инструкторская и судейская практика	28			4	4		4		4	4	4		4
Итого		232	22	16	20	20	16	20	16	20	20	20	16	20
Всего часов		1664	138	140	138	140	138	138	140	138	140	138	138	138

Таблица 7.49. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в длину для учебно-тренировочной группы ВСМ (НК)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Прыжки в длину с полного и длинного разбегов (раз)	249	–	–	–	17	39	39	22	11	22	55	44	–
Прыжки в длину со среднего и короткого разбегов (раз)	689	–	84	97	108	40	33	89	97	68	41	32	–
Разбег с отталкиванием (раз)	412	–	7	37	47	64	44	52	34	39	54	34	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	34,6	–	3,6	4,2	5,0	2,6	2,0	4,4	5,4	3,2	2,4	1,8	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	80,8	17,9	8,6	7,3	8,9	2,7	0,9	5,7	7,3	6,0	1,1	1,1	13,3
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	16758	2575	2971	1860	1731	855	492	1775	1731	1078	770	492	428
Силовые упражнения (т)	326,1	27,6	27,6	31,3	35,9	23,0	19,1	32,7	38,3	30,3	20,6	19,1	20,6
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 7.50. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов тройным для учебно-тренировочной группы ВСМ (НК)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Тройной прыжок с полн. и длин. разбегов (раз)	171	–	–	–	15	32	26	11	12	21	33	21	–
Тройной прыжок со сред. и корот. разбегов (раз)	466	–	57	65	73	27	22	61	65	46	28	22	–
Разбег с отталкиванием (раз)	344	–	8	32	37	43	43	25	28	38	45	45	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	30,8	–	3,3	3,8	4,6	2,4	1,9	3,8	4,0	3,0	2,3	1,7	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	89,6	15,9	11,8	9,4	7,7	4,1	2,3	6,0	7,7	6,4	2,1	2,1	14,1
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	21852	3359	3874	2425	2258	1115	641	2313	2258	1408	1003	641	557
Силовые упражнения (т)	362,1	23,4	29,3	32,8	37,1	33,1	26,9	34,8	38,6	32,8	29,3	20,9	23,1
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 7.51. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов в высоту для учебно-тренировочной группы ВСМ (НК)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревновательный				Пере- ход- ный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Прыжок в высоту с полного и длинного разбегов (раз)	331	–	–	–	21	55	55	33	0	33	73	61	–
Прыжок в высоту со среднего и короткого разбегов (раз)	970	–	113	131	141	58	48	131	141	99	60	48	–
Разбег с отталкиванием (раз)	312	–	6	28	35	48	33	39	26	30	41	26	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	14,2	–	1,5	1,7	2,1	1,1	0,8	1,8	2,2	1,3	1,0	0,7	–
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 75–95 % (км)	57,4	10,5	8,0	5,9	4,9	1,8	1,3	3,8	4,9	4,0	1,8	1,6	8,9
Прыжковые упражнения (отталкиваний)	10970	1686	1944	1218	1133	560	322	1162	1133	706	504	322	280
Силовые упражнения (т)	244,3	17,0	21,0	23,8	27,3	17,5	14,6	24,9	29,1	23,1	15,7	14,6	15,7
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 7.52. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки прыгунов с шестом для учебно-тренировочной группы ВСМ (НК)

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный		Соревновательн ый		Перех одный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	480	–	–	–	77	92	84	–	–	72	84	71	–
Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	735	–	50	82	107	77	53	49	70	89	93	65	–
Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	66	–	6	7	9	6	5	–	6	9	7	6	5
Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	86	8,3	9,3	10,4	8,4	4,2	3,2	6,8	9,8	8,8	5,8	3,5	7,5
Прыжковые упражнения (отталкивания)	10508	1052	1132	1108	952	752	732	632	1052	1132	732	632	600
Силовые упражнения (т)	280	12,5	19	31	29	25	20	34	27,5	25	20	19	18
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

**Таблица 7.53. – Примерный недельный втягивающий микроцикл
(вариант № 3.3)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. 2-я тренировка. Повышение работоспособности, кардиотренировка.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ в горку; - прыжки в горку с ноги на ногу, на одной ноге, другими способами; - сбегания вниз по 80-120 м 5-6 раз; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - «фартлек» 2 минуты + 1 минуту 4 раза - 2 серии или 1 минута + 30 секунд 4 раза.	Средняя
Второй	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег или футбол на песке; - комплекс ОРУ; - метание камней разными способами; - бег на отрезках 30 м 4 раза, 3 серии; - подготовительные и имитационные упражнения для прыжков; - упражнения для мышц рук, пресса.	Средняя
Третий	1-я тренировка. Развитие силы, силовой выносливости. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - прыжки со скакалкой; - комплекс упражнений на тренажерах и штангой, чередуя с прыжками; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - баскетбол, 2 тайма по 25 минут.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие взрывной силы. Развитие скоростной выносливости. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ по 100 м; - комплекс прыжковых упражнений с утяжелителями, жилетом; - бег на отрезках 3 раза, 2 серии; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия.	Средняя
Пятый	Развитие специальной выносливости.	- кросс; - комплекс ОРУ; - бег на отрезках 400+300+200 м, 1-2 серии; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	1-я тренировка. Развитие силы, силовой выносливости. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ - барьерные упражнения; - подготовительные и имитационные упражнения; - комплекс упражнений на тренажерах; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - теоретическая часть, бассейн.	Средняя

**Таблица 7.54. – Примерный недельный развивающий микроцикл
(вариант № 3.3.5)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег в горку по 150 м 3-4 раза, 2 серии; - легкие пробежки по 80-100 м 3-4 раза; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	1-я тренировка. Повышение работоспособности, развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1-я тренировка. - кросс; - комплекс ОРУ; - комплекс общефизических упражнений на месте; - комплекс прыжковых упражнений на отрезках 40-80 м, 500 отталкиваний; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - футбол или баскетбол; - комплекс ОРУ; - имитационные и подводящие упражнения для прыжков.	Большая
Третий	Развитие силы. Развитие скоростной выносливости.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - силовые упражнения в парах; - бег на отрезках 200-400 м 4-5 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие силы, силовой выносливости 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений на тренажерах, легкой штангой, гирей, чередуя с прыжками, пробежками; - упражнения на гибкость. 2-я тренировка. - теоретическая часть, бассейн.	Большая
Пятый	Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с волокушей на отрезках 60 м 4-6 раз, вес 5-10 кг; - бег на отрезках 80-100 м 4-5 раз; - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	1-я тренировка. Развитие специальной выносливости, повышение работоспособности 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс имитационных, подводящих упражнений для прыжков, акробатические упражнения, упражнения на снарядах; - прыжки с неполного разбега; - кросс; 2-я тренировка. - теоретическая часть, бассейн.	Средняя

Таблица 7.55. – Примерный недельный развивающий микроцикл
(вариант № 3.3.6)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, силы.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - пробежки по сектору в ритме разбега, пробежки с отталкиванием, элементы прыжков; - прыжки со среднего и полного разбега; - бег на отрезках 50-60 м 5 раз; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - баскетбол.	Большая
Второй	Совершенствование техники отдельных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств.	- медленный бег; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 50-60 м 3-4 раза; - прыжки с разбега; - бег на 40-60 м с барьерами 5-6 раз; - упражнения на гибкость.	Средняя
Третий	1-я тренировка. Развитие максимальной силы, быстрой силы. 2-я тренировка. Совершенствование техники бега.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений со штангой на тренажерах в сочетании с прыжками; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - комплекс ОРУ; - пробежки по 80 м 6-8 раз; - упражнения на гибкость.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие взрывной силы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - метание ядра двумя руками; - прыжки с места, тройным, пятерным, спрыгивания с высоты 1 м; 2-я тренировка - восстановительные упражнения.	Большая
Пятый	Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование техники, развитие специальных качеств.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 50-60 м 2 раза; - прыжки с разбега (с различных разбегов); - упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	1-я тренировка. Тестирование, контроль за развитием спортивной формы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - прыжки с места, тройным, пятерным; - бег на отрезках 60 и 120 м 1 раз; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - теоретическая часть, бассейн.	Средняя

**Таблица 7.56. – Примерный недельный развивающий микроцикл
(вариант № 3.3.7)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие скоростных качеств, скоростной выносливости.	1-я тренировка. - медленный бег, кросс; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 60-80 м 4-6 раз; - комплекс специальных упражнений для вида прыжков; 2-я тренировка. - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег на отрезках 30 м 4 раза 3 серии; - бег на отрезках 60 м 4 раза; - упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	1-я тренировка. Развитие прыжковой выносливости, скоростно-силовых качеств. 2-я тренировка. Развитие специальной выносливости, кардиотренировка.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - комплекс многоскоков на песке; - бег на отрезках 80-100 м 4-6 раз; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - «фартлек» (1 мин быстро + 1 мин медленно) 5 раз 3 серии; - упражнения локальной направленности.	Большая
Третий	1-я тренировка. Развитие силы. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений со штангой, на тренажерах чередуя с прыжками; 2-я тренировка. - баскетбол.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие специальных двигательных качеств. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - бег с барьерами 4-6 барьеров по 6-8 раз или прыжки с разбега (неполного) в своем виде; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия, баня.	Средняя
Пятый	1-я тренировка. 2-я тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.	1-я тренировка. - по программе первого дня; 2-я тренировка. - кросс 5,5-6 км; - комплекс ОРУ; - прыжки с ноги на ногу в горку 60-80 отталкиваний по 7-8 раз; - бег в горку 100-150 м по 5-6 раз.	Большая

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Шестой	1-я тренировка. Развитие силовой выносливости. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - баскетбол или футбол; - комплекс ОРУ; - упражнения со штангой, на тренажерах в сочетании с выпрыгиваниями; 2-я тренировка. - бассейн или баня; - теоретическая часть.	Средняя

Таблица 7.57. – Примерный недельный ударный микроцикл, специализация – прыжки в длину, тройным (вариант № 3.3.4)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники. Общепфизическая подготовка. 2-я тренировка. Развитие скоростной выносливости.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с барьерами (4-5 барьеров) 4-6 раз; -серия: прыжки с партнером на спине на одной ноге, 10-15 на каждой; упражнения на быстроту рук и ног по 10-15 с, ходьба выпадами с весом 40 м 2 раза; бег со старта 40-60 м 2 раза 3-6 серий; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег, в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ, СПУ; - бег на отрезках 150 м 4-6 раза.	Средняя
Второй	1-я тренировка. Совершенствование техники, развитие специальных двигательных качеств. 2-я тренировка. Развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - ускорения 80-100 м по 4 раза; - прыжки в длину с 10-16 б. ш. 6-9 раз; бег по месту разбега 5-6 раз и 4 раза с прыжком; прыжки в длину с маховой ноги с 8-6.б. ш. 6 раз; тройной прыжок с 4-6 б. ш.; - тройной прыжок с 4-6 б. ш. 6 раз, с 8-12 б. ш. 5 раз; бег по разбегу 5-6 раз и 2-3 раза со скачком на дорожку; прыжки в длину с 10-14 б. ш. 6-8 раз (с толчковой и маховой); - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - баскетбол 2 тайма; - бег на отрезках 100 м 2-3 раза; -упражнения на гибкость.	Большая

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Третий	1-я тренировка. Развитие взрывной и максимальной силы. 2-я тренировка. Развитие быстроты. Развитие скоростной выносливости.	1-я тренировка. - медленный бег, упражнения со скакалкой; - комплекс ОРУ, акробатические упражнения; - упражнения со штангой: рывки, тяги, приседы, выпрыгивания; - специальные упражнения 40 м 2-3 раза; - десятикратный прыжок на одной ноге, на каждую по 1 -2 раза с 4-6 б. ш. - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - комплекс упражнений на быстроту рук и ног по 10-20 с; - бег на отрезках 100-150 м 2-3 раза; - медленный бег.	Большая
Четвертый	1-я тренировка. Восстановление. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - теоретическая часть; - массаж; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия (баня).	Средняя
Пятый	1-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие специальных двигательных качеств. 2-я тренировка.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - барьерный бег (4-5 барьеров) 4-5 раз; - комплекс упражнений по программе второго дня; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - по программе второго дня.	Большая
Шестой	1-я тренировка. Развитие взрывной силы, скорости движений. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - метание набивных мячей или ядер; - бег с ускорением 2 раз по 100 м; - серия: прыжки с партнером по 10 раз на каждую ногу; упражнения на быстроту рук и ног по 10-15 с; бег со старта 20-40 м по 2-3 раза 3-5 серий; - отталкивания на каждый 3-5 шаг (8-10 отталкиваний) 4 раза; - десятикратный прыжок с ноги на ногу 2 раза; на одной ноге по 3 раза; с ноги на ногу 2 раза; с разбега 4-6 б. ш.; - бег на отрезках 200, 150, 100 м 1-2 серии; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия, бассейн.	Большая

**Таблица 7.58. – Примерный недельный ударный микроцикл,
специализация – прыжки в высоту (вариант № 3.3.5)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Развитие специальных двигательных качеств. 2-я тренировка. Развитие взрывной силы.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс барьерных упражнений; - бег с барьерами (4-5 барьеров) 4-6 раз; -десятикратные прыжки в яму, с ноги на ногу 2-3 раза, на одной ноге по 4-6 на каждой, с ноги на ногу с 4-6 б.ш. разбега; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег, чередуя с перекатами; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений с партнером или штангой (приседания быстро, выпрыгивание из полуприседа, прыжки на одной ноге) 5-6 серий; - прыжки с места вертикальные, горизонтальные; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Второй	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие скоростной выносливости.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 60 м 4 раза (2 по выражу); - имитационные упражнения отдельных элементов и переходов от разбега к отталкиванию; - прыжки в высоту с 4 б.ш. и полного разбега 16-20 раз на средней высоте; - упражнения на пресс, подтягивания; - медленный бег; 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег на отрезках 150, 100, 60 м 2-3 серии; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Третий	1-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие взрывной силы. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 60-80 м 3-4 раза по выражу; - прыжки в высоту с неполного разбега с повышением высоты 15-20 раз; - метание ядра из разных положений; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - баскетбол; - комплекс СБУ; - специальные упражнения для прыжков в высоту; - медленный бег.	Большая
Четвертый	1-я тренировка. Развитие силы, взрывной, быстрой силы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ, применять скакалку; - комплекс упражнений со штангой на тренажерах чередуя с прыжками; - теоретическая часть; 2-я тренировка. - восстановительное мероприятие.	Средняя
Пятый	1-я тренировка. 2-я тренировка. Развитие скоростных способностей.	1-я тренировка. - по программе второго дня; 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег на отрезках 80, 60, 40 м 2-3 серии; - медленный бег, упражнения на гибкость, подтягивания, упражнения на мышцы брюшного пресса.	Большая
Шестой	1-я тренировка. Развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств. 2-я тренировка. Восстановительные мероприятия.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - прыжки с места, тройным, десятерным; - прыжки в длину, тройным с разбега 6-8 б.ш. 10-20 попыток; - скоростно-силовая подготовка, комплекс упражнений; 2-я тренировка. - массаж; - бассейн.	Большая

**Таблица 7.59. – Примерный недельный ударный микроцикл,
специализация – прыжки с шестом (вариант № 3.3.6)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие взрывной силы. Развитие скоростных качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 3 x 70-80 м; - специальные упражнения с шестом: имитация постановки, изгиб шеста на земле, вход отвал на гнущемся шесте по 10-12 раз; - прыжки с шестом с 12 б.ш, до полного 15-20 раз на средней высоте; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег, в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - комплекс упражнений со штангой (рывки, жим, взятие на грудь); - бег со старта 60 м 3-4 раза; - упражнения на гибкость.	Большая
Второй	1-я тренировка. Развитие специальных двигательных качеств. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы. Развитие скоростной выносливости.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - специальные упражнения на гимнастических снарядах, акробатика; - прыжки в длину и высоту по 10-15 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость 2-я тренировка. - медленный бег, в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - прыжки десятифатные с ноги на ногу, на одной ноге 10-12 раз с 2-4 б.ш. - бег на отрезках 100-150 м 3-4 раза; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Третий	1-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие специальных двигательных качеств. 2-я тренировка. Развитие специальных двигательных качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 3 x 60-80 м; - специальные упражнения с шестом по 8-10 раз; - бег на отрезках 30 м 6 раз (3 с шестом); - прыжки с шестом с 12 б.ш. до полного разбега 12-15 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег, в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - барьерные упражнения; - бег с барьерами 3-5 барьеров 40-60 м; - упражнения на гибкость.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие абсолютной силы, взрывной силы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - разминка со скакалкой (прыжки 500 раз); - комплекс ОРУ; - комплекс упр. со штангой, на тренажерах; - упражнения на гибкость; - теоретическая подготовка; 2-я тренировка. - восстановительное мероприятие (баня).	Средняя
Пятый	1-я тренировка. 2-я тренировка. Развитие взрывной силы. Развитие скоростной выносливости.	1-я тренировка. - по программе первого дня; 2-я тренировка. - медленный бег, в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - метание ядра и набивного мяча разными способами; - бег на отрезках 80-100 м 4 раза; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая
Шестой	1-я тренировка. Развитие специальной выносливости, ловкости. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - кросс (10 мин +10 мин гимнастика, акробатика); - комплекс ОРУ; - комплекс прыжков с места, многоскоков; - баскетбол или футбол; 2-я тренировка. - массаж; - бассейн.	Средняя

Таблица 7.60. – Примерный недельный стабилизирующий микроцикл, специализация – прыжки в длину, тройным (вариант № 3.3)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие взрывной силы. Развитие скорости бега.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - бег в ритме разбега (+24 б.ш.) на дорожке 6-8 раз; - прыжки в длину с 8 б.ш. 3 раза, с 10-16 б.ш. 9-12 раз, бег по разбегу на секторе 6-8 раз (4-6 раз с прыжком), прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш. 6 раз; - прыжки в длину с 8 б.ш. 3 раза, тройной прыжок с 6 б.ш. 3-4 раза, с 8-10 б.ш. 4-6 раз, с 12-16 б.ш. 4-6 раз, бег по разбегу 6-8 раз (4-6 раз со скачком на дорожку), прыжки в длину с маховой ноги с 8-12 б.ш. 6 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - разминка, комплекс СБУ; - метание ядра разными способами; - бег на отрезках 50-60 м 5-6 раз; - рывки штанги, выпрыгивания из полуприседа со штангой; - упражнения на гибкость.	Большая
Второй	1-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие скоростно-силовых качеств, специальных двигательных качеств. Развитие скоростной выносливости. 2-я тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег в ритме разбега на дорожке с добавлением 2-4 б.ш. 6-8 раз, на секторе 8-10 раз (4-6 с отталкиванием); - отталкивание на 3-4 шаг, 5 отталкиваний по 6 серий; - десятикратные или пятикратные прыжки 3 раза и на одной ноге по 2-3 раза на каждой с разбега 4-6 б.ш.; - бег на отрезках 100-120 м 3-4 раза; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег, чередуя с перекатами; - комплекс ОРУ; - баскетбол или комплекс прыжков с места; - комплекс упражнений на развитие силы рук; - упражнения на гибкость.	Средняя

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Третий	1-я тренировка. 2-я тренировка.	1-я и 2-я тренировка. - по программе первого дня.	Большая.
Четвертый	1-я тренировка Развитие силы, взрывной силы 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - разминка со скакалкой; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений со штангой, на тренажерах; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - теоретическая часть; - восстановительное мероприятие (баня).	Средняя
Пятый	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие взрывной силы. Развитие скорости бега.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - бег в ритме разбега (+24 б.ш.) на дорожке 6-8 раз; - прыжки в длину с 8 б.ш. 3 раза, с 10-16 б.ш. 9-12 раз, бег по разбегу на секторе 6-8 раз (4-6 раз с прыжком), прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш. 6 раз; - прыжки в длину с 8 б.ш. 3 раза, тройной прыжок с 6 б.ш. 3-4 раза, с 8-10 б.ш. 4-6 раз, с 12-16 б.ш. 4-6 раз, бег по разбегу 6-8 раз (4-6 раз со скачком на дорожку), прыжки в длину с маховой ноги с 8-12 б.ш. 6 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - разминка, комплекс СБУ; - метание ядра разными способами; - бег на отрезках 50-60 м 5-6 раз; - рывки штанги, выпрыгивания из полуприседа со штангой; - упражнения на гибкость.	Большая
Шестой	1-я тренировка. Развитие быстроты, взрывной силы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - по программе второго дня. - вместо бега в ритме разбега, можно выполнить серию: прыжки с портнером на одной ноге по 10 раз, упражнения на быстроту рук и ног по 10-15 с, бег со старта 20-30 м 3 раза или с ходу 20-30 м 2 раза по 2-4 серии; 2-я тренировка. - массаж; - бассейн.	Средняя

Таблица 7.61. – Примерный недельный стабилизирующий микроцикл, специализация – прыжки в высоту (вариант № 3.3)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие скоростных качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - имитационные упражнения на сочетание элементов разбега и отталкивания; - прыжки в высоту с разбега 30-35; - отработка ритма разбега 12-15 раз; - медленный бег; 2-я тренировка. - медленный бег в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ, СБУ; - имитационные упражнения; - элементы перехода через планку; - бег на отрезках 60 м 4-5 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	1-я тренировка. Развитие силы, взрывной силы. 2-я тренировка. Совершенствование техники бега, развитие скорости, скоростной выносливости.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений с партнером, штангой; - прыжки 30-60 м с ноги на ногу, на одной ноге 8-10 раз; - вертикальные выпрыгивания; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 60-80 м по виражу 3-4 раза; - бег с ходу на отрезках 20-30 м 3-4 раза; - бег на отрезках 100, 80, 60 м 2 серии; - медленный бег.	Большая
Третий	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие скоростных качеств.	1-я и 2-я тренировка. - по программе первого дня.	Средняя

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Четвертый	1-я тренировка. 2-я тренировка. Совершенствование техники.	1-я тренировка. - по программе второго дня. 2-я тренировка. - медленный бег в сочетании с перекатами; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - бег с барьерами 3-5 барьеров и прыжки через барьеры; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Средняя
Пятый	1-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие взрывной силы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - баскетбол; - комплекс ОРУ; - метание ядра из разных положений; 2-я тренировка. - теоретическая часть; - восстановительное мероприятие (баня); - по программе первого дня.	Средняя
Шестой	1-я тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки; - прыжки в длину, тройным, десятерным с места; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - массаж; - бассейн.	Большая

Таблица 7.62. – Примерный недельный стабилизирующий микроцикл, специализация – прыжки с шестом (вариант № 3.3.4)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ (упражнения с партнером); - бег с ускорением 3 x 60-80 м; - специальные упражнения с шестом 30-40 раз; - прыжки с шестом с полного разбега 15-20 раз на средней высоте, выше среднего; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег чередуя с перекатами; - комплекс ОРУ, СБУ; - комплекс СБУ; - комплекс упражнений на быстроту для мышц туловища и ног; - бег с высокого старта 60, 40, 20 м 2-3 серии; - медленный бег.	Большая
Второй	1-я тренировка. Совершенствование техники. Развитие скоростно-силовых качеств. 2-я тренировка. Развитие скоростной выносливости. Развитие силы.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - бег с ускорением 3 x 60-80 м; - специальные упражнения на снарядах; - бег по разбегу на дорожке и на секторе без прыжка 10-12 раз или бег с ходу с шестом и без шеста 20-40 м 10-12 раз; - метание ядра из разных положений; - медленный бег, упражнения на гибкость. 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег на отрезках 100-150 м 3-4 раза; - специальные упражнения со штангой; - медленный бег.	Средняя
Третий	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств	1-я тренировка. - по программе первого дня; 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс барьерных упражнений; - бег с барьерами 4-5 барьеров 5-8 раз; - медленный бег, упражнения на гибкость.	Большая

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Четвертый	1-я тренировка. Развитие взрывной силы. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - разминка со скакалкой; - комплекс ОРУ; - комплекс упражнений с легкой штангой чередуя с прыжками или многоскоками; 2-я тренировка. - теоретическая часть; - восстановительное мероприятие.	Средняя
Пятый	1-я тренировка. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	1-я и 2-я тренировка. - по программе первого дня (включить прыжки через планку на максимальной высоте).	Большая
Шестой	1-я тренировка. Совершенствование специальных двигательных качеств. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2-я тренировка. Восстановление.	1-я тренировка. - медленный бег чередуя с перекатами; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - специальные упражнения на снарядах, акробатика; - бег по разбегу на секторе с шестом 10-12 раз или бег с ходу с шестом или без шеста по 20-40 м 8-10 раз; - метание ядра или набивного мяча из разных положений; - медленный бег, упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - массаж; - бассейн.	Средняя

Таблица 7.63. – Примерный недельный подводящий микроцикл
(вариант № 3.3.4)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств, реакции. Развитие скорости бега.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с высокого старта 30-60 м 3-4 раза; - выбегания с низкого старта самостоятельно. 3-4 раза, под команду 4-5 раз; - бег на отрезках 30 м с хода 2-3 раза; - бег на отрезках 60-80 м 2-4 раза; - упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	1-я тренировка. Совершенствование техники, развитие специальных качеств. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30-50 м 3-4 раза; - прыжки с разбега (среднего и полного); - упражнения на мышцы рук, пресса; 2-я тренировка. - баскетбол, 2 тайма по 20 минут; - комплекс ОРУ.	Большая
Третий	Развитие взрывной силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - метание ядра двумя руками; - легкие пробежки по 120 м 4-5 раз; - упражнения на гибкость.	Средняя
Четвертый	1-я тренировка. Развитие взрывной силы. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	1-я тренировка. - медленный бег, - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - прыжки с места, тройным, десятерным, спрыгивания с тумбочки; - легкие пробежки по 60 м 4-5 раз. 2-я тренировка. - баскетбол, 2 тайма по 20 минут; - комплекс ОРУ.	Средняя
Пятый	Совершенствование техники, развитие специальных качеств. Развитие скорости бега.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 30-50 м 3-4 раза; - бег в ритме разбега, специальные прыжковые упражнения; - прыжки с полного разбега; - бег на отрезках 60 м 3 раза; - легкие пробежки по 120 м 3-4 раза; - упражнения на гибкость.	Большая
Шестой	Контроль за спортивной формой. Развитие взрывной силы.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с высокого старта 30-40 м 4 раза; - бег на отрезках 60 или 100 м 1 раз; - комплекс упражнений на тренажерах; - упражнения на гибкость.	Средняя

**Таблица 7.64. – Примерный недельный соревновательный микроцикл
(вариант № 3.3)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-я тренировка. Совершенствование техники, реакции, быстроты. Совершенствование техники. 2-я тренировка. Развитие взрывной силы.	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 50-60 м 3 раза; - прыжки с разбега, специальные прыжковые упражнения; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - барьерные упражнения; - метания ядра двумя руками; - упражнения на гибкость.	Большая
Второй	1-я тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование техники 2-я тренировка. Восстановление	1-я тренировка. - медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - прыжки с разбега; - упражнения на гибкость; 2-я тренировка. - восстановительные мероприятия	Средняя
Третий	Подготовка к соревнованиям	- теоретическая часть.	
Четвертый	Подготовка к соревнованиям	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - комплекс СБУ; - бег с ускорением 50-60 м 3 раза; - упражнения на гибкость; - теоретическая часть.	Средняя
Пятый	Достичь максимального результата в основных соревнованиях.	- разминка перед определенным видом прыжка; - участие в соревнованиях в определенном виде прыжка; - медленный бег, упражнения на восстановление.	Большая
Шестой	Достичь максимального результата в основных соревнованиях.	- разминка перед определенным видом прыжка; - участие в соревнованиях в определенном виде прыжка; - медленный бег, упражнения на восстановление.	Большая

Таблица 7.65. – Примерный недельный восстановительный микроцикл 3.3

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Активный отдых.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - игра (футбол, баскетбол) – 40–50 мин.; - сауна, самомассаж; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Второй	Активный отдых.	- кросс (бег 10 мин. + упражнения на гибкость + бег 10 мин. + упражнения на гибкость) – 80 мин.; - комплекс ОРУ; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Третий	Отдых.		
Четвертый	Активный отдых.	- медленный бег; - комплекс ОРУ; - упражнения на гибкость – 10–15 мин.; - игра 45–50 мин.; - сауна, самомассаж.	Малая
Пятый	Активный отдых.	- медленный бег; - футбол; - комплекс ОРУ; - медленный бег; - упражнения на развитие гибкости.	Малая
Шестой	Отдых.		

7.5. Нормативные требования для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности прыгунов

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности следует использовать тесты и нормативные оценки приведенные в таблицах.

Методика тестирования общей физической подготовленности

Пятиминутный бег, м.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

Прыжок в длину с места, см.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком двух ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка и является показателем его прыжка.

Прыжок вверх с места (тест Абалакова), см.

На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой вверх, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши).

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз, (девушки).

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание — полностью. Определяется количество «отжиманий».

Наклон вперед, см.

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше

— со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативные требования по ОФП представлены в таблицах.

Уровень специальной физической подготовленности следует оценивать по спортивным результатам в основном виде прыжков (таблица).

Тестирование общей физической подготовленности считается удовлетворительно пройденным занимающимся, если по результатам оно было оценено по отдельности в каждом из тестов на отметку 1 бал.

Успешно пройденные тесты по результатам тестирования специальной физической подготовленности являются основанием для перевода и зачисления занимающихся в соответствующие тренировочные группы.

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности представлены в таблицах.

Таблица 7.66. – Нормативные оценки общей физической подготовленности в тестовых упражнениях
(мужчины, прыжки)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 5 мин, м	5	1200	1271	1350	1420	1450	1511	1551	1580	1601	1620
	4	1140-1199	1210-1270	1270-1349	1340-1419	1370-1449	1421-1510	1461-1550	1490-1579	1511-1600	1520-1619
	3	1010-1139	1080-1209	1130-1269	1200-1339	1225-1369	1270-1420	1310-1460	1330-1489	1361-1510	1370-1519
	2	950-1009	1020-1079	1060-1129	1120-1199	1145-1224	1180-1269	1220-1309	1240-1329	1271-1360	1280-1369
	1	949	1019	1059	1119	1144	1179	1219	1239	1270	1279
Прыжок в длину с места, см	5	208	220	230	238	245	252	258	268	275	280
	4	197-207	210-219	219-229	226-237	232-244	240-251	246-257	256-267	263-274	268-279
	3	181-196	195-209	205-218	208-225	213-231	221-239	227-245	237-255	244-262	249-267
	2	170-180	184-194	193-204	196-207	200-212	209-220	215-226	225-236	230-243	235-248
	1	169	183	192	195	199	208	214	224	229	236 и менее
Прыжок вверх (тест Абалакова), см	5	35	40 и более	45	51	55	57	60	63	68	72
	4	30-34	34-39	40-44	46-50	50-54	52-56	55-59	58-62	63-67	67-71
	3	22-29	27-33	33-39	39-45	44-49	45-51	48-54	51-57	56-62	60-66
	2	17-21	22-26	28-32	34-38	39-43	40-44	43-47	46-50	51-55	54-59
	1	16	21	27	33	38	39	42	45	50	53
Подтягивания в висе на перекладине, к-во раз	5	4	5	8	9	9	11	11	12	12	13
	4	3	4	6-7	7-8	7-8	9-10	9-10	10-11	10-11	11-12
	3	2	2-3	4-3	5-6	5-6	6-8	6-8	7-9	7-9	7-10
	2	1	1	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
	1	0	0	1	2	2	3	3	4	4	4
Наклон вперед из положения сидя, см	5	6	8	10	14	17	19	21	24	27	29
	4	5	7	8-9	12-13	15-16	17-18	18-20	21-23	24-26	26-28
	3	3-4	5-6	6-7	9-10	11-14	12-16	14-17	16-20	18-23	20-25
	2	2	4	4-5	7-8	9-10	10-11	11-13	13-15	14-17	16-19
	1	1	3	3	6	8	9	10	12	13	15

Таблица 7.67. – Нормативные оценки общей физической подготовленности в тестовых упражнениях
(женщины, прыжки)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 5 мин, м	5	1110	1200	1271	1350	1390	1420	1450	1511	1551	1571
	4	1050-1109	1140-1199	1210-1270	1270-1349	1300-1389	1340-1419	1370-1449	1421-1510	1461-1550	1481-1570
	3	920-1049	1010-1139	1080-1209	1130-1269	1170-1299	1200-1339	1225-1369	1270-1420	1310-1460	1331-1580
	2	860-919	950-1009	1020-1079	1060-1129	1090-1169	1120-1199	1145-1224	1180-1269	1220-1309	1241-1330
	1	859	949	1019	1059	1089	1119	1144	1179	1219	1240
Прыжок в длину с места, см	5	196	208	220	230	240	245	248	255	258	260
	4	185-195	197-207	210-219	219-229	228-239	232-244	236-247	243-254	246-257	248-259
	3	170-184	181-196	195-209	205-218	210-227	213-231	218-235	224-242	227-245	229-247
	2	159-169	170-180	184-194	193-204	198-209	200-212	206-217	212-223	215-226	215-228
	1	158	169	183	192	197	199	205	211	214	216
Прыжок вверх (тест Абалакова), см	5	31	35	38	40	45	51	53	55	57	60
	4	25-30	30-34	32-37	34-39	40-44	46-50	47-52	50-54	52-56	55-59
	3	18-24	22-29	25-31	27-33	33-39	39-45	40-46	44-49	45-51	48-54
	2	13-17	17-21	20-24	22-26	28-32	34-38	35-39	39-43	40-44	43-47
	1	12	16	19	21	27	33	34	38	39	42
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	5	13	15	20	23	28	35	37	38	40	43
	4	9-12	11-14	15-19	18-22	24-27	29-34	32-36	33-37	35-39	39-42
	3	5-8	6-10	10-14	12-17	18-23	23-28	26-31	27-32	29-34	32-38
	2	2-4	3-5	5-9	8-11	14-17	17-22	20-25	21-26	23-28	27-31
	1	1	2	4	7	13	16	19	20	22	26
Наклон вперед из положения сидя, см	5	6	8	10	14	17	19	21	24	27	29
	4	5	7	8-9	12-13	15-16	17-18	18-20	21-23	24-26	26-28
	3	34	5-6	6-7	9-1	11-14	12-16	14-17	16-20	18-23	20-25
	2	2	4	4-5	7-8	9-10	10-11	11-13	13-15	14-17	16-19
	1	1	3	3	6	8	9	10	12	13	15

Таблица 7.68. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (мужчины, длина)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 40 м с высокого старта по движению, с	Бег 150 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 4 кг, с 18 лет - 5 кг)	Прыжок в длину с 12 беговых шагов разбега, м
УТ-3	2,50	5,6	21,00	7,20	14,30	10,50	5,00
УТ-4	2,45	5,4	19,80	7,80	16,00	12,50	5,50
УТ-5	2,40	5,2	18,80	8,10	17,50	13,50	5,90
УТ-6	2,30	5,1	18,20	8,40	19,00	14,50	6,20
УТ-7	2,20	5,0	17,60	8,70	20,30	15,50	6,50
СП-1	2,05	4,9	16,60	8,90	20,80	15,50	6,70
СП-2	2,00	4,8	16,45	9,10	21,30	16,00	6,90
СПС-3-4	1,95	4,7	16,30	9,30	21,80	16,50	7,00
СПС 5-6-	1,90	4,6	16,15	9,50	22,30	17,00	7,10
ВСМ	1,85	4,5	16,00	9,60	22,80	17,50	7,20
ВСМ-(НК)	1,80	4,4	15,90	9,80	23,30	18,00	7,30

Таблица 7.69. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (женщины, длина)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 40 м с высокого старта по движению, с	Бег 150 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 3 кг, с 18 лет - 4 кг)	Прыжок в длину с 12 беговых шагов разбега, м
УТ-3	2,60	5,9	22,50	5,50	13,50	8,50	4,00
УТ-4	2,50	5,8	21,50	6,25	14,50	9,50	4,40
УТ-5	2,45	5,7	20,80	6,50	15,50	10,00	4,80
УТ-6	2,40	5,6	20,40	6,85	16,00	10,50	5,00
УТ-7	2,35	5,5	20,00	7,25	16,50	11,00	5,20
СП-1	2,30	5,4	19,60	7,50	17,10	11,00	5,40
СП-2	2,25	5,3	19,30	7,75	17,70	11,50	5,60
СПС-3-4	2,20	5,2	19,00	8,00	18,10	12,00	5,80
СПС 5-6-	2,15	5,1	18,70	8,25	18,50	12,50	6,00
ВСМ	2,10	5,0	18,50	8,50	19,20	13,00	6,10
ВСМ-(НК)	2,05	4,9	18,30	8,75	19,50	13,50	6,20

Таблица 7.70. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (мужчины, тройной)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 40 м с высокого старта по движению, с	Бег 150 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 4 кг, с 18 лет - 5 кг)	Тройной прыжок с 10 беговых шагов разбега, м
УТ-3	2,50	5,6	21,00	7,20	14,30	10,50	11,80
УТ-4	2,45	5,4	19,80	7,80	16,00	12,50	12,40
УТ-5	2,40	5,2	18,80	8,10	17,50	13,50	13,00
УТ-6	2,30	5,1	18,20	8,40	19,00	14,50	15,50
УТ-7	2,20	5,0	17,60	8,70	20,30	15,50	14,00
СП-1	2,05	4,9	16,60	8,90	20,80	15,50	14,40
СП-2	2,00	4,8	16,45	9,10	21,30	16,00	14,70
СПС-3-4	1,95	4,7	16,30	9,30	21,80	16,50	15,00
СПС 5-6-	1,90	4,6	16,15	9,50	22,30	17,00	15,30
ВСМ	1,85	4,5	16,00	9,60	22,80	17,50	15,25
ВСМ-(НК)	1,80	4,4	15,90	9,80	23,30	18,00	15,80

Таблица 7.71. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (женщины, тройной)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 40 м с высокого старта по движению, с	Бег 150 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 3 кг, с 18 лет - 4 кг)	Тройной прыжок с 10 беговых шагов разбега, м
УТ-3	2,60	5,9	22,50	5,50	13,50	8,50	9,30
УТ-4	2,50	5,8	21,50	6,25	14,50	9,50	10,30
УТ-5	2,45	5,7	20,80	6,50	15,50	10,00	10,90
УТ-6	2,40	5,6	20,40	6,85	16,00	10,50	11,50
УТ-7	2,35	5,5	20,00	7,25	16,50	11,00	11,90
СП-1	2,30	5,4	19,60	7,50	17,10	11,00	12,15
СП-2	2,25	5,3	19,30	7,75	17,70	11,50	12,30
СПС-3-4	2,20	5,2	19,00	8,00	18,10	12,00	12,60
СПС 5-6-	2,15	5,1	18,70	8,25	18,50	12,50	12,90
ВСМ	2,10	5,0	18,50	8,50	19,20	13,00	13,10
ВСМ-(НК)	2,05	4,9	18,30	8,75	19,50	13,50	13,30

Таблица 7.72. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (мужчины, высота)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 60 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 4 кг, с 18 лет - 5 кг)	Прыжок в высоту с полного разбега, м
УТ-3	2,50	8,0	7,20	14,30	10,50	1,75
УТ-4	2,40	7,9	7,50	15,50	12,50	1,82
УТ-5	2,30	7,7	7,80	16,00	13,50	1,88
УТ-6	2,25	7,5	8,10	17,50	14,50	1,94
УТ-7	2,20	7,4	8,40	19,00	15,50	2,00
СП-1	2,15	7,3	8,70	20,30	15,50	2,04
СП-2	2,10	7,2	8,90	20,80	16,00	2,08
СПС-3-4	2,05	7,1	9,10	21,30	16,50	2,12
СПС 5-6-	2,00	7,0	9,30	21,80	17,00	2,16
ВСМ	1,95	6,9	9,50	22,30	17,50	2,19
ВСМ-(НК)	1,90	6,8	9,60	22,80	18,00	2,22

Таблица 7.73. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (женщины, высота)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 60 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 3 кг, с 18 лет - 4 кг)	Прыжок в высоту с полного разбега, см
УТ-3	2,60	8,8	5,50	13,50	8,50	1,40
УТ-4	2,55	8,6	6,25	14,50	9,50	1,48
УТ-5	2,50	8,4	6,50	15,50	10,00	1,55
УТ-6	2,45	8,2	6,85	16,00	10,50	1,63
УТ-7	2,40	8,1	7,25	16,50	11,00	1,67
СП-1	2,35	8,0	7,50	17,10	11,00	1,71
СП-2	2,30	7,9	7,75	17,70	11,50	1,74
СПС-3-4	2,25	7,8	8,00	18,10	12,00	1,77
СПС 5-6-	2,20	7,7	8,25	18,50	12,50	1,80
ВСМ	2,15	7,6	8,50	18,80	13,00	1,82
ВСМ-(НК)	2,10	7,5	8,75	19,00	13,50	1,85

Таблица 7.74. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (мужчины, шест)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 40 м с высокого старта по движению, с	Бег 150 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 4 кг, с 18 лет - 5 кг)	Прыжок с шестом с полного разбега, м
УТ-3	2,50	5,6	21,00	7,20	14,30	10,50	2,80
УТ-4	2,45	5,5	19,80	7,50	15,50	12,50	3,10
УТ-5	2,40	5,4	18,80	7,80	16,00	13,50	3,40
УТ-6	2,30	5,3	18,20	8,10	17,50	14,50	3,80
УТ-7	2,20	5,2	17,60	8,40	19,00	15,50	4,10
СП-1	2,15	5,1	17,40	8,70	20,30	15,50	4,40
СП-2	2,10	5,0	17,15	8,90	20,80	16,00	4,60
СПС-3-4	2,05	4,9	17,00	9,10	21,30	16,50	4,70
СПС 5-6-	2,00	4,8	16,75	9,30	21,80	17,00	4,80
ВСМ	1,95	4,7	16,60	9,50	22,30	17,50	4,90
ВСМ-(НК)	1,90	4,6	16,45	9,60	22,80	18,00	5,00

Таблица 7.75. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности спортсменов различной квалификации в спортивных упражнениях (женщины, шест)

Группы	Бег 20 м с ходу, с	Бег 40 м с высокого старта по движению, с	Бег 150 м с высокого старта по движению, с	Тройной прыжок с места, м	Пятикратный скачок на толчковой ноге с 6-8 беговых шагов, м	Бросок ядра снизу- вперед, м (до 17 лет - 3 кг, с 18 лет - 4 кг)	Прыжок с шестом с полного разбега, м
УТ-3	2,60	6,0	22,50	5,50	13,50	8,50	1,80
УТ-4	2,55	5,9	22,00	6,25	14,00	9,50	2,10
УТ-5	2,50	5,8	21,60	6,50	14,50	10,00	2,40
УТ-6	2,45	5,7	21,20	6,85	15,50	10,50	2,70
УТ-7	2,40	5,6	20,80	7,25	16,00	11,00	3,00
СП-1	2,35	5,5	20,50	7,50	16,50	11,00	3,20
СП-2	2,30	5,4	20,20	7,75	17,10	11,50	3,40
СПС-3-4	2,25	5,3	19,90	8,00	17,70	12,00	3,55
СПС 5-6-	2,20	5,2	19,60	8,25	18,10	12,50	3,65
ВСМ	2,15	5,1	19,30	8,50	18,50	13,00	3,75
ВСМ-(НК)	2,10	5,0	19,00	8,75	18,80	13,50	3,85

*Гимнастическая подготовка прыгунов с шестом представлена в сборнике приложений.

VIII. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МЕТАНИЯ

8.1. Направленность и планирование занятий в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов обучения

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов спортивной подготовки юные метатели проходят этапы начальной и углубленной специализации. Возрастные границы первого из них примерно составляют 12-14, а второго – 15-17 лет. Основными задачами этих этапов являются:

- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие физических возможностей организма;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- повышение общего и специального двигательного потенциала;
- освоение разнообразных двигательных навыков;
- формирование биомеханизмов и рациональной структуры специализированного упражнения;
- воспитание устойчивого интереса к многолетнему спортивному совершенствованию;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующего квалификационного разряда.

Этап начальной спортивной специализации, исходя из возрастных особенностей занимающихся и объективных закономерностей построения процесса становления спортивного мастерства, условно можно разделить на два периода: а) становления двигательного навыка и б) стабилизации двигательного навыка. Первый из них посвящен планомерному формированию базовых кинематических механизмов и биомеханизмов, определяющих эффективность двигательной конструкции всех элементов техники легкоатлетических метаний. Важнейшими из них для данного периода спортивной подготовки являются механизмы использования энергии упругой деформации мышечно-сухожильных структур и последовательного включения двигательных звеньев, построение которого основывается на их системном торможении и разгоне снизу-вверх. В течение второго периода существенное значение приобретают биомеханические перестройки соревновательного упражнения, направленные на генерирование импульса силы, увеличение пути приложения силы к снаряду, сохранение устойчивости метателя.

Процесс совершенствования технического мастерства на этой ступени следует выстраивать максимально разнообразным, не допускающим формирования жестких двигательных конструкций. Освоение и закрепление основополагающих двигательных навыков должно происходить на базе широкой моторной подготовленности, создаваемой в большей мере разнообразными специализированными средствами. Не следует осуществлять форсирования физической подготовки, прежде всего

силовой, допускающей формирование технический приемов со значительной степенью силового компонента. Критерием их использования должна быть оптимальная соразмерность различных сторон подготовленности юного спортсмена, структурированная для каждого из этапов планомерной многолетней подготовки в соответствии с целевой направленностью становления спортивного мастерства в данном виде спортивной деятельности.

Основными средствами технической подготовки на стадии становления специализированного двигательного навыка являются разнообразные имитационные упражнения, подводящие и специально-подготовительные бросковые упражнения, «слабые» и «средние» броски соревновательного снаряда, параметры которого соответствуют возрастным особенностям юных спортсменов. Их методическое обеспечение должно быть сконцентрировано на формировании двигательных представлений, определяющих характер и рациональную последовательность работы двигательных элементов в специализированном упражнении.

Период стабилизации соревновательного навыка характеризуется повышением объема специализированной работы по совершенствованию как системы двигательных действий основного упражнения, так и развитию специальных физических качеств. На этой основе главной задачей тренировочного процесса становится формирование рациональной ритмической структуры целостного действия с легким снарядом, адекватной по своим параметрам соревновательной ритмике элитных спортсменов. Двигательные, как общие, так и специальные возможности развиваются с помощью разнообразных общеподготовительных, вспомогательных, беговых, прыжковых и бросковых упражнений, которые, исходя из методических установок, направлены на воспитание различных физических качеств.

Основной задачей этапа углубленной специализации в метаниях становится повышение мощности усилий спортсмена, которая реализуется как за счет совершенствования двигательной структуры соревновательного упражнения, так и путем увеличения силы мышечных групп, принимающих активное участие в разгоне снаряда. При этом особенностью применения силовых упражнений разнообразного характера является их направленность на развитие скоростной и взрывной силы. Техническая подготовка в значительной степени реализуется посредством использования снарядов различного веса, что позволяет также целенаправленно воздействовать на развитие скоростного и силового компонентов системы движения соревновательного упражнения.

В таблицах 8.1., 8.6., 8.2–8.5., 8.7–8.10 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 3 и 4–7 годов спортивной подготовки.

Таблица 8.1. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп 3 года спортивной подготовки

[illegible]

Таблица 8.2. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей копья для учебно-тренировочной группы 3-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Метание соревновательного снаряда (раз)	1125	31	53	72	85	114	114	51	114	146	160	160	25
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	2110	170	214	180	216	170	170	170	211	170	216	147	76
Метание вспомогательных снарядов (раз)	2592	314	467	413	244	116	116	146	166	116	116	116	262
Беговые упражнения (км)	22	1,8	2,4	2,3	1,5	1,5	2,3	1,3	2,2	1,5	1,3	1,6	2,3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	2894	237	287	297	287	237	156	307	307	237	218	168	156
Силовые упражнения (т)	95	5	8	11	10	8	6	16	11	5	5	6	4
Общеподготовительные упражнения (ч)	214	23	17	17	15	14	14	17	16	14	14	14	39

Таблица 8.3. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки толкателей ядра для учебно-тренировочной группы 3-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревнователь- ный		Подготови тельный		Соревнователь- ный		Перехо дный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Толкание соревновательного снаряда (раз)	821	41	57	75	96	96	75	41	83	91	75	75	16
Толкание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	1328	65	91	132	132	158	106	91	158	171	91	91	42
Метание вспомогательных снарядов (раз)	1548	109	154	184	184	109	94	184	184	94	94	94	64
Беговые упражнения (км)	12	1,0	1,0	1,6	1,6	1,6	1,0	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,6
Прыжковые упражнения (отталкивания)	2112	146	168	255	255	276	146	146	255	168	124	108	
Силовые упражнения (т)	100	6	8	9	10	10	7	15	13	7	7	6	2
Общеподготовительные упражнения (ч)	214	23	17	17	15	14	14	17	16	14	14	14	39

Таблица 8.4. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей диска для учебно-тренировочной группы 3-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный		Соревнователь- ный		Перех одный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	1885	70	105	157	192	157	192	70	157	157	157	157	157
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	1655	84	84	182	182	182	143	182	182	182	84	84	84
Метание вспомогательных снарядов (раз)	1540	35	35	210	210	105	210	210	105	105	105	105	105
Беговые упражнения (км)	18	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
Прыжковые упражнения (отталкивания)	2250	87	195	195	195	195	195	195	294	195	294	105	105
Силовые упражнения (т)	165	10	10	15	15	20	15	20	15	15	10	10	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	214	23	17	17	15	14	14	17	16	14	14	14	39

Таблица 8.5. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей молота для учебно-тренировочной группы 3-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный		Соревнователь- ный		Перех одный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Метание соревновательного снаряда (раз)	2600	175	175	275	275	175	175	275	275	275	175	175	175
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	2040	140	140	140	140	200	200	140	200	200	200	200	140
Метание вспомогательных снарядов (раз)	1630	45	45	215	215	110	215	215	110	115	115	115	115
Беговые упражнения (км)	18	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
Прыжковые упражнения (отталкивания)	2500	160	160	275	330	330	160	160	275	275	160	160	160
Силовые упражнения (т)	230	15	15	20	20	30	20	30	30	20	10	10	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	214	23	17	17	15	14	14	17	16	14	14	14	39

[illegible]

Таблица 8.7. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей копья для учебно-тренировочных групп 4 -7 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	группа	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательны й			Перехо дный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	УТ ₄	1245	41	63	82	95	124	124	61	124	156	170	170	35
	УТ ₅	1413	48	72	93	110	142	142	68	142	175	191	191	39
	УТ ₆	1616	55	82	107	126	163	163	78	163	198	218	218	45
	УТ ₇	1834	64	94	124	142	187	187	90	187	215	246	246	52
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	УТ ₄	2450	200	244	246	210	200	200	200	241	200	246	177	86
	УТ ₅	2820	225	286	283	240	235	235	235	286	235	264	201	95
	УТ ₆	3345	264	342	345	288	281	281	281	342	281	290	235	115
	УТ ₇	3912	33	401	410	344	332	332	332	402	332	301	280	123
Метание вспомогательных снарядов (раз)	УТ ₄	2860	336	489	435	266	138	138	168	188	138	138	138	288
	УТ ₅	3280	375	565	498	301	166	166	193	203	166	166	169	312
	УТ ₆	3743	440	641	568	348	201	186	217	227	186	186	186	347
	УТ ₇	4052	474	695	609	380	226	208	243	255	198	198	198	368
Беговые упражнения (км)	УТ ₄	31	2,5	3,2	3,1	2,2	2,2	3,1	1,9	3,0	2,1	1,9	2,3	3,3
	УТ ₅	39	3,4	4,0	3,9	2,8	2,8	3,9	2,5	3,8	2,6	2,6	2,8	3,9
	УТ ₆	46	3,9	4,6	4,7	3,5	3,4	4,5	3,2	4,4	3,2	3,0	3,2	4,4
	УТ ₇	53	4,3	5,2	5,3	3,9	3,8	5,1	3,6	4,8	3,6	3,4	3,6	4,9
Прыжковые упражнения (отталкивания)	УТ ₄	3422	268	349	367	349	267	198	353	385	269	248	196	183
	УТ ₅	4016	328	399	441	399	324	246	405	441	312	282	224	215
	УТ ₆	4627	388	465	508	445	385	295	482	508	356	312	252	231
	УТ ₇	5311	435	537	585	537	435	335	541	575	421	352	289	259
Силовые упражнения (т)	УТ ₄	130	6	13	15	13	11	8	21	15	7	7	8	6
	УТ ₅	190	11	18	23	20	17	12	27	23	11	11	10	7
	УТ ₆	270	17	26	32	28	24	18	37	32	17	17	13	9
	УТ ₇	360	24	35	42	36	33	26	45	42	24	24	17	11
Общеподготовительные упражнения (ч)	УТ ₄₋₇	222	27	19	17	15	14	14	17	16	14	14	14	41

Таблица 8.8. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки толкателей ядра для учебно-тренировочной группы 4 - 7 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Группа	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный		Соревновательн ый		Перех одный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Толкание соревновательного снаряда (раз)	УТ ₄	986	48	69	88	117	117	88	49	97	117	88	88	20
	УТ ₅	1201	55	84	108	145	145	108	54	117	145	108	108	24
	УТ ₆	1524	72	104	136	185	185	136	71	147	185	136	136	31
	УТ ₇	1787	86	124	160	217	217	160	75	174	217	160	160	37
Толкание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	УТ ₄	1693	84	119	168	168	198	134	117	198	215	119	119	51
	УТ ₅	1971	96	139	195	195	233	156	136	233	251	139	139	59
	УТ ₆	2260	118	170	225	225	267	180	155	267	288	150	150	68
	УТ ₇	2740	143	204	273	273	319	221	185	319	348	186	186	83
Метание вспомогательных снарядов (раз)	УТ ₄	1763	125	174	208	208	125	108	208	208	108	108	108	75
	УТ ₅	2090	155	204	244	244	145	150	244	244	124	124	124	88
	УТ ₆	2489	188	247	296	296	175	190	286	286	141	141	141	102
	УТ ₇	2930	230	285	351	351	201	223	339	339	165	165	165	116
Беговые упражнения (км)	УТ ₄	15	1,2	1,2	1,8	1,8	1,8	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	0,5
	УТ ₅	18	1,4	1,5	2,2	2,2	2,2	1,4	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	0,6
	УТ ₆	22	1,7	1,9	2,6	2,6	2,6	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	0,9
	УТ ₇	26	2,0	2,2	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,8	1,0
Прыжковые упражнения (отталкивания)	УТ ₄	2750	192	221	314	324	361	192	192	314	221	163	181	83
	УТ ₅	3431	243	267	389	389	451	243	243	389	267	221	235	94
	УТ ₆	4130	291	329	465	465	541	291	291	465	329	267	284	112
	УТ ₇	4790	356	391	532	532	622	336	336	532	378	324	325	126
Силовые упражнения (т)	УТ ₄	140	8	11	13	15	15	10	20	17	10	10	8	3
	УТ ₅	210	14	16	19	22	22	15	30	24	15	15	12	3
	УТ ₆	320	23	27	29	33	33	24	45	35	24	24	21	5
	УТ ₇	460	30	35	43	48	48	35	65	51	34	34	30	7
Общеподготовительные упражнения (ч)	УТ ₄₋₇	222	27	19	17	15	14	14	17	16	14	14	14	41

Таблица 8.9. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей диска для учебно-тренировочных групп 4 –7 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Группа	Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревнователь- ный		Перех одный		
													Месяцы	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	УТ ₄	2125	100	150	225	275	225	100	150	225	225	225	225	-
	УТ ₅	2550	120	180	270	330	270	120	180	270	270	270	270	-
	УТ ₆	2935	140	210	315	385	315	140	210	315	315	315	315	-
	УТ ₇	3135	150	230	330	395	330	150	230	330	330	330	330	-
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	УТ ₄	2000	120	120	260	260	260	200	260	260	260	120	120	120
	УТ ₅	2950	150	150	325	325	325	250	325	325	325	150	150	150
	УТ ₆	3440	160	160	390	390	390	300	390	390	390	160	160	160
	УТ ₇	3740	210	210	390	390	390	350	390	390	390	210	210	210
Метание вспомогательных снарядов (раз)	УТ ₄	1460	40	40	260	260	120	120	120	260	120	120	-	-
	УТ ₅	1825	50	50	325	325	150	150	150	325	150	150	-	-
	УТ ₆	2400	60	60	390	390	180	180	180	390	390	180	-	-
	УТ ₇	2800	70	70	455	455	210	210	210	455	455	210	-	-
Беговые упражнения (км)	УТ ₄	20	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
	УТ ₅	22	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1
	УТ ₆	24	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
	УТ ₇	26	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	УТ ₄	2500	100	255	255	255	255	255	255	350	255	255	125	125
	УТ ₅	3000	120	270	270	270	270	270	270	420	270	270	150	150
	УТ ₆	3440	140	315	315	315	315	315	315	430	315	315	175	175
	УТ ₇	3880	160	360	360	360	360	360	360	440	360	360	200	200
Силовые упражнения (т)	УТ ₄	230	15	15	20	20	30	20	30	30	20	10	10	10
	УТ ₅	235	15	15	20	20	30	20	30	35	20	10	10	10
	УТ ₆	240	20	20	20	20	30	20	30	35	20	10	10	10
	УТ ₇	245	20	20	20	20	35	20	30	35	20	10	10	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	УТ ₄₋₇	222	27	19	17	15	14	14	17	16	14	14	14	41

Таблица 8.10. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей молота для учебно-тренировочных групп 4 – 7 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства		Всего	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревнователь- ный			Перех одный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Метание соревновательного снаряда (раз)	УТ ₄	2720	185	185	285	285	185	185	285	285	285	185	185	185
	УТ ₅	2800	195	195	290	290	195	195	290	290	290	195	195	195
	УТ ₆	2865	195	195	300	300	195	195	300	300	300	195	195	195
	УТ ₇	3160	230	230	310	310	230	230	310	310	310	230	230	230
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	УТ ₄	2400	150	150	150	150	250	250	150	250	250	250	250	150
	УТ ₅	2640	170	170	170	170	270	270	170	270	270	270	270	170
	УТ ₆	2880	190	190	190	190	290	290	190	290	290	290	290	190
	УТ ₇	3000	200	200	200	200	300	300	200	300	300	300	300	200
Метание вспомогательных снарядов (раз)	УТ ₄	1730	55	55	225	225	120	225	225	120	120	120	120	120
	УТ ₅	1850	65	65	235	235	130	235	235	130	130	130	130	130
	УТ ₆	1970	75	75	245	245	140	245	245	140	140	140	140	140
	УТ ₇	2090	85	85	255	255	150	255	255	150	150	150	150	150
Беговые упражнения (км)	УТ ₄	20	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
	УТ ₅	22	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1
	УТ ₆	24	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
	УТ ₇	26	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	УТ ₄	2803	115	252	252	252	252	252	252	392	252	252	140	140
	УТ ₅	2921	125	262	262	262	262	262	262	400	262	262	150	150
	УТ ₆	3081	135	272	272	272	272	272	272	450	272	272	160	160
	УТ ₇	3296	150	292	292	292	292	292	292	470	292	292	170	170
Силовые упражнения (т)	УТ ₄	295	20	20	25	25	35	25	35	35	25	15	15	15
	УТ ₅	350	25	25	30	30	40	30	40	40	30	20	20	20
	УТ ₆	360	25	25	35	35	40	25	40	40	35	20	20	20
	УТ ₇	395	25	25	40	40	45	35	45	45	35	20	20	20
Общеподготовительные упражнения (ч)	УТ ₄₋₇	222	27	19	17	15	14	14	17	16	14	14	14	41

8.2. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп

Кумулятивный эффект тренировочных воздействий в микроцикле в решающей мере определяется программой его построения, то есть качеством системного варьирования процессов утомления и восстановления, вызванными использованием как общих, так и специфических раздражителей. В этом аспекте их структура определяется особенностями вида спорта, этапом многолетней подготовки, периодом использования микроцикла, его типом и индивидуальными особенностями спортсмена. Должное взаимодействие тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками, реализованных с оптимальными временными интервалами, возможно лишь на базе закономерных представлений о их суммарном воздействии на организм спортсмена.

В таблицах 8.11-8.16, 8.32-8.37 раздела 8.4., 8.48-8.63 раздела 8.6 приведены модельные конструкции различных типов микроциклов, в ряде случаев дифференцированные с учетом направленности их воздействия, реальное построение которых определяется уровнем спортивного мастерства занимающихся, то есть отношением к различным группам спортивного совершенствования. Базовым критерием их конструкции выступает закономерная последовательность решения педагогических задач в течение рассматриваемых временных отрезков тренировочного процесса. Количественные показатели числа тренировочных занятий в микроцикле, особенности их распределения в течение указанного времени, характеристики их нагрузки устанавливаются исходя из общих представлений о этапе спортивного совершенствования, на котором планируется их использование. В этой связи необходимо строго учитывать индивидуальные особенности спортсменов, причем с повышением уровня их спортивного мастерства внимание к этой стороне подготовленности должно повышаться.

Таблица 8.11. – Примерная схема втягивающего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Второй	Силовая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
Третий	Специальная бросковая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Прыжковые упражнения	Значительная
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Пятый	Силовая подготовка Беговая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения Спринтерские беговые упражнения	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Бросковые упражнения	Значительная

Таблица 8.12. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Силовая подготовка Специальная бросковая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения Бросковые упражнения	Большая
Второй	Сопряженная подготовка Беговая подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Значительная
Третий	Техническая подготовка Скоростно-силовая подготовка	Метание соревновательного снаряда Прыжковые упражнения	Значительная
Четвертый	Специальная бросковая подготовка Силовая подготовка	Бросковые упражнения Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
Пятый	Сопряженная подготовка Функциональная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Общеподготовительные упражнения	Значительная
Шестой	Техническая подготовка Беговая подготовка Специальная бросковая подготовка	Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения Бросковые упражнения	Большая

Таблица 8.13. – Примерная схема ударного микроцикла скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Сопряженная подготовка Специальная бросковая подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Большая
Второй	Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Значительная
Третий	Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Большая
Четвертый	Сопряженная подготовка Беговая подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Значительная
Пятый	Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя
Шестой	Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Значительная

Таблица 8.14. – Примерная схема подготовительного и соревновательного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Значительная
Второй	Сопряженная подготовка Специальная бросковая подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Значительная
Третий	Техническая подготовка Беговая подготовка	Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Большая
Четвертый	Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
Шестой	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Средняя

Таблица 8.15. – Примерная схема подводящего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка Техническая подготовка	Бросковые упражнения Метание соревновательного снаряда	Значительная
Второй	Силовая подготовка (утро)	Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
Третий	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Большая
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
Пятый	Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Средняя
Шестой	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Значительная

Таблица 8.16. – Примерная схема восстановительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка	Бросковые упражнения	Значительная
Второй	Сопряженная подготовка Беговая подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Средняя
Третий	Техническая подготовка Силовая подготовка	Метание соревновательного снаряда Общие и специальные силовые упражнения	Значительная
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Пятый	Силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения	Значительная
Шестой	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Средняя

8.3. Планирование и направленность занятий в группах спортивно-педагогического совершенствования 1-го, 2-го и 3-6 годов обучения

Этап спортивного совершенствования, исходя из возрастной квалификации спортсменов, включает в себя группу юниоров (18-19 лет) и молодежи (20-22 года). Первая из них характеризуется использованием в толкании ядра, метании диска и молота у мужчин облегченных снарядов, что аргументируется незавершенностью стадии их биологического развития. В этой связи юниорский возраст в тренировке метателей-мужчин требует дифференцированного подхода в использовании различных тренирующих воздействий, среди которых особого внимания заслуживают разнообразные силовые упражнения с акцентом на развитие абсолютной и максимальной силы как целостных специализированных координаций, так и отдельных мышечных групп.

Основные задачи данного этапа:

- специализированное развитие физических возможностей организма;
- совершенствование двигательной структуры специализированного двигательного навыка с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- увеличение двигательного потенциала метателя применительно к требованиям формирования эффективной техники соревновательного упражнения;
- повышение надежности и устойчивости соревновательной деятельности;
- совершенствование опыта участия в соревнованиях;
- повышение теоретического уровня спортсмена в области процесса специализированной подготовки;
- выполнение соответствующего квалификационного разряда.

Этот период характеризуется стабилизацией темпов роста физических качеств, окончанием сенситивного развития организма подростков, заметными различиями в физической подготовленности юношей и девушек. При переходе от этапа углубленной тренировки к этапу спортивного совершенствования необходимо учитывать уровень спортивных результатов и темпы их прироста, уровень здоровья и физической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования в тренировочном процессе возникает необходимость подходить к юному спортсмену дифференцированно, переходить от индивидуально-группового метода тренировки к индивидуальному. Здесь уже формируется высокоспециализированный уровень требований к построению процесса спортивной подготовки:

1) система тренирующих воздействий приобретает ярко выраженный характер специализированного процесса совершенствования спортивного мастерства;

2) это сопровождается значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что приводит к повышению количества тренировочных занятий до 2-3 раз в день;

3) значительно увеличивается степень индивидуализация тренировочных воздействий;

4) техническая подготовка совершенствуется на максимальном уровне использования как природных, так и приобретенных координационных задатков;

5) физическая подготовка характеризуется значительным ростом тренировочных нагрузок с повышенным использованием специализированных воздействий;

6) увеличивается количество тренировок в условиях тренировочных сборов;

7) распределение занятий в нагрузочных микроциклах конструируется в соответствии с регламентом соревнований;

8) научно-методическое обеспечение является обязательным в организации и проведении подготовки спортсменов;

9) актуализируются мероприятия, направленные на ускорение восстановления работоспособности (сауна, массаж, гидропроцедуры и т.д.);

10) значительно возрастает функция планирования и проведения комплексного контроля;

11) возрастает роль теоретической подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка на этом этапе направлена на максимальное совершенствование индивидуального стиля в избранном виде легкоатлетических метаний на базе реализации общих закономерностей построения этого класса двигательных действий.

Специальная двигательная подготовка метателей осуществляется с учетом:

- биологических колебаний функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма;
- текущего состояния тренированности спортсмена;
- меры индивидуальной величины максимальной нагрузки;
- данных о факторах и модельных характеристиках подготовленности спортсмена, выявления сильных и слабых сторон подготовленности.

В таблицах 8.17., 8.27 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки для для группы спортивно-педагогического совершенствования. В таблицах 8.18-8.26, 8.28-8.31 приведено примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей для для группы спортивно-педагогического совершенствования.

Таблица 8.17. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для группы спортивно-педагогического совершенствования 1 года спортивной подготовки

[illegible]

Таблица 8.18. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей копья для группы спортивно-педагогического совершенствования 1 года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	2040	82	102	123	166	166	204	145	262	244	244	262	40
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4370	309	357	437	567	306	306	392	521	306	306	437	126
Метание вспомогательных снарядов (раз)	4400	220	660	880	660	440	220	220	220	220	220	220	220
Беговые упражнения (км)	60	4,8	7,2	6,0	6,6	4,8	4,2	3,6	7,2	4,8	3,0	4,8	3,0
Прыжковые упражнения (отталкивания)	5953	413	590	885	475	475	295	690	590	590	490	250	210
Силовые упражнения (т)	490	31	41	58	49	39	29	78	52	29	29	37	18
Общеподготовительные упражнения (ч)	248	27	21	20	18	17	16	21	17	15	14	14	47

Таблица 8.19. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки толкателей ядра для группы спортивно-педагогического совершенствования 1-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Толкание соревновательного снаряда (раз)	2210	110	164	198	254	254	198	120	231	233	206	198	44
Толкание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	3399	168	235	336	336	403	275	235	403	437	235	235	101
Метание вспомогательных снарядов (раз)	3620	257	362	434	434	253	217	434	434	217	217	217	144
Беговые упражнения (км)	29	2,3	2,3	3,5	3,5	3,5	2,3	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,6
Прыжковые упражнения (отталкивания)	5283	366	418	628	628	680	366	366	628	418	314	314	157
Силовые упражнения (т)	679	45	52	64	72	72	52	91	76	50	50	45	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	248	27	21	20	18	17	16	21	17	15	14	14	47

Таблица 8.20. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей диска для групп спортивно-педагогического совершенствования 1-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревнователь- ный		Перех одный		
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	3465	180	270	405	495	405	495	180	405	270	180	180	-
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4050	270	270	400	400	350	400	400	400	350	270	270	270
Метание вспомогательных снарядов (раз)	3020	80	80	500	500	220	220	220	500	500	220	-	-
Беговые упражнения (км)	28	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	3910	180	365	365	365	365	365	365	450	365	365	180	180
Силовые упражнения (т)	315	30	30	30	30	35	30	30	35	25	20	10	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	200	248	27	21	20	18	17	16	21	17	15	14	14

Таблица 8.21. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей молота для групп спортивно-педагогического совершенствования 1-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревнователь- ный		Перех одный		
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	2940	195	195	295	295	195	195	295	295	295	195	195	195
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	2520	160	160	160	160	260	260	160	260	260	260	260	160
Метание вспомогательных снарядов (раз)	1872	175	175	175	175	227	175	175	175	105	105	105	105
Беговые упражнения (км)	28	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	3530	160	300	300	300	300	300	300	490	300	300	300	180
Силовые упражнения (т)	456	30	30	45	45	50	45	50	50	40	30	30	20
Общеподготовительные упражнения (ч)	248	27	21	20	18	17	16	21	17	15	14	14	47

Таблица 8.22. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для группы спортивно-педагогического совершенствования 2 года спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1			1	1	1		
2	Места занятий. Оборудование и инвентарь	5	1	1		1			1					1
3	Основы техники метаний	4		1			1			1	1			
4	Основы методики обучения и тренировки метателей	4		1		1				1				1
5	Физическая культура и спорт в РБ	3			1									1
6	Техника безопасности	4			1		1	1				1	1	
7	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	1					1	1				1	
Итого		28	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	259	28	22	21	19	18	17	22	18	16	15	15	48
2	Специальная физическая подготовка	411	33	40	37	36	35	33	33	38	36	31	32	26
3	Техническая подготовка	342	26	29	30	30	25	30	29	31	32	32	34	13
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	60				4	12	8	4	4	8	12	8	
Итого		1072	87	91	88	89	91	88	88	91	92	90	89	88
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	16			3	3		3				2	2	3
Итого		96	10	6	9	9	6	9	10	6	6	8	8	9
Всего часов		1196	99	100	99	100	100	99	100	100	100	100	99	100

Таблица 8.23. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей копья для группы спортивно-педагогического совершенствования 2 года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Метание соревновательного снаряда (раз)	2300	92	120	138	184	189	230	166	299	281	276	299	46
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	5292	370	432	528	686	370	370	475	634	370	370	528	159
Метание вспомогательных снарядов (раз)	5058	248	693	942	643	446	298	298	298	298	298	298	298
Беговые упражнения (км)	65	5,2	7,7	6,5	7,1	5,2	4,6	4,0	7,7	5,2	3,3	5,2	3,3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	6720	470	672	957	538	538	386	806	672	672	538	269	202
Силовые упражнения (т)	600	36	48	72	60	48	36	96	60	36	36	48	24
Общеподготовительные упражнения (ч)	248	27	21	20	18	17	16	21	17	15	14	14	47

Таблица 8.24. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки толкателей ядра для группы спортивно-педагогического совершенствования 2-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Толкание соревновательного снаряда (раз)	2530	127	178	228	303	303	228	127	253	278	228	228	51
Толкание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	3750	186	260	372	372	446	298	260	446	479	260	260	111
Метание вспомогательных снарядов (раз)	4110	288	411	493	496	288	246	493	493	248	246	244	164
Беговые упражнения (км)	33	2,6	2,6	4,0	4,0	4,0	2,6	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	1,7
Прыжковые упражнения (отталкивания)	5810	406	464	696	696	764	406	406	696	464	348	290	174
Силовые упражнения (т)	896	53	71	81	89	89	63	135	117	63	63	54	18
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	19	18	17	22	18	16	15	15	48

Таблица 8.25. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей диска для группы спортивно-педагогического совершенствования 2-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревнователь- ный		Перех одный		
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Метание соревновательного снаряда (раз)	3565	190	280	415	500	415	500	190	415	280	190	190	-
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4450	280	280	450	450	400	450	450	450	400	280	280	280
Метание вспомогательных снарядов (раз)	3180	90	90	520	520	230	230	230	520	520	230	-	-
Беговые упражнения (км)	30	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	4222	190	378	378	378	378	378	378	588	378	378	210	210
Силовые упражнения (т)	350	30	30	30	30	45	30	30	45	30	20	20	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	19	18	17	22	18	16	15	15	48

Таблица 8.26. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей молота для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревнователь- ный		Перех одный		
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	3100	200	200	300	300	300	300	300	300	300	200	200	200
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	2880	190	190	190	190	290	290	190	290	290	290	290	190
Метание вспомогательных снарядов (раз)	1975	185	185	185	185	240	185	185	185	110	110	110	110
Беговые упражнения (км)	30	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	4060	210	210	385	455	455	210	210	385	385	385	385	385
Силовые упражнения (т)	456	30	30	45	45	50	45	50	50	40	30	30	20
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	19	18	17	22	18	16	15	15	48

Таблица 8.27. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивного совершенствования свыше 2 лет спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	5					1			1	1	2		
2	Основы методики обучения и тренировки метателей	5	1	1		1			1					1
3	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	5		1			1	1		1	1			
4	Физическая культура и спорт в РБ	4		1		1				1				1
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	3			1			1						1
6	Основы техники метаний	4			1	1		1					1	
7	Техника безопасности	4	1						1			1	1	
Итого		30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	259	28	22	21	17	18	17	23	17	16	15	15	48
2	Специальная физическая подготовка	475	38	46	43	42	41	38	39	42	41	36	37	32
3	Техническая подготовка	402	32	35	35	35	31	35	34	36	37	36	38	18
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
Итого		1200	98	103	99	100	102	98	100	99	104	99	100	98
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
Итого		122	12	8	11	11	8	11	12	10	8	10	10	11
Всего часов		1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

Таблица 8.28. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей копья для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2-х лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный		Соревновательн ый		Перех одный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	2571	102	127	152	204	204	255	180	336	312	312	336	51
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	5420	379	436	542	704	379	379	488	650	379	379	542	163
Метание вспомогательных снарядов (раз)	5310	265	796	1062	796	531	265	265	265	265	265	265	265
Беговые упражнения (км)	72	5,6	8,6	7,2	8,0	5,6	4,9	4,2	8,6	5,6	3,6	5,6	3,6
Прыжковые упражнения (отталкивания)	7500	525	750	1125	600	600	375	900	750	750	600	300	225
Силовые упражнения (т)	673	41	55	72	68	55	41	109	68	55	41	41	27
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	19	18	17	22	18	16	15	15	48

Таблица 8.29. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки толкателей ядра для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2 лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревновательн ый			Перех одный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Толкание соревновательного снаряда (раз)	2760	138	196	247	331	331	249	138	276	304	247	248	55
Толкание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4170	209	293	417	413	496	330	283	506	541	283	283	116
Метание вспомогательных снарядов (раз)	4462	312	446	536	536	312	268	536	536	268	268	268	176
Беговые упражнения (км)	37	3,0	3,0	4,4	4,4	4,4	3,0	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	1,8
Прыжковые упражнения (отталкивания)	6532	457	522	783	783	850	457	458	783	522	396	326	195
Силовые упражнения (т)	1153	66	92	105	117	117	81	173	145	81	81	69	26
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	19	18	17	22	18	16	15	15	48

Таблица 8.30. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей диска для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2-х лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательны й		Подготови тельный	Соревнователь- ный		Перех одный		
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	3680	200	290	420	520	420	520	200	420	290	200	200	-
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4570	290	290	460	460	410	460	460	460	410	290	290	290
Метание вспомогательных снарядов (раз)	3280	100	100	530	530	240	240	240	530	530	240	-	-
Беговые упражнения (км)	32	3	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	5026	196	448	448	448	448	448	448	686	448	448	280	280
Силовые упражнения (т)	400	40	40	40	40	45	30	30	45	40	20	20	10
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	17	18	17	23	17	16	15	15	48

Таблица 8.31. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей молота для групп спортивно-педагогического совершенствования свыше 2-х лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительны й			Соревновательны й			Подготовительн ый		Соревновательны й			Перех одны й
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Метание соревновательного снаряда (раз)	3700	25 0	250	350	35 0	350	350	350	350	350	250	250	250
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	3420	22 0	220	220	22 0	350	350	220	350	350	350	350	220
Метание вспомогательных снарядов (раз)	2075	19 5	195	195	19 5	250	195	195	195	115	115	115	115
Беговые упражнения (км)	32	3	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	4100	25 0	250	450	50 0	500	250	250	450	450	250	250	250
Силовые упражнения (т)	530	35	35	50	50	55	50	55	55	50	35	35	25
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	17	18	17	23	17	16	15	15	48

**8.4. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий
недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной
подготовки для групп спортивно-педагогического
совершенствования**

Таблица 8.32. – Примерная схема втягивающего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Второй	Силовая подготовка (утро)	Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Значительная
	Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Пятый	Силовая подготовка (утро)	Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
	Специальная бросковая подготовка	Бросковые упражнения	Большая
	Беговая подготовка (вечер)	Спринтерские беговые упражнения	
Шестой	Функциональная подготовка (утро)	Общеподготовительные упражнения	Значительная
	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	

Таблица 8.33. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Малая Значительная
Третий	Техническая подготовка Беговая подготовка	Бросковые упражнения Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Большая
Четвертый	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Значительная
Пятый	Специальная бросковая подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Значительная
Шестой	Техническая подготовка Сопряженная подготовка	Метание соревновательного снаряда Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Значительная Большая

Таблица 8.34. – Примерная схема ударного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка (утро)	Бросковые упражнения	Средняя
	Техническая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда	Большая
Второй	Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Значительная
	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	
Третий	Силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения	Большая
	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Значительная
Пятый	Техническая подготовка (утро)	Метание соревновательного снаряда	Средняя
	Силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения	Большая
	Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Прыжковые упражнения	
Шестой	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Значительная
	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	

Таблица 8.35. – Примерная схема подготовительного и соревновательного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Силовая подготовка (утро) Техническая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Метание соревновательного снаряда	Средняя Значительная
Второй	Сопряженная подготовка Специальная бросковая	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Значительная
Третий	Техническая подготовка Беговая подготовка	Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Большая
Четвертый	Сопряженная подготовка Скоростно-силовая подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Прыжковые упражнения	Средняя
Пятый	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	Малая
Шестой	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Большая

Таблица 8.36. – Примерная схема подводящего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка (утро) Техническая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Средняя Значительная
Второй	Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя
Третий	Сопряженная подготовка Специальная бросковая подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Значительная
Четвертый	Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Малая
Пятый	Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Средняя
Шестой	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Большая

Таблица 8.37. – Примерная схема восстановительного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Бросковые упражнения	Малая Средняя
Третий	Скоростно-силовая подготовка Сопряженная подготовка	Прыжковые упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Значительная
Четвертый	Силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
Пятый	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Значительная
Шестой	Техническая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Средняя

8.5. Планирование направленность и занятий в группах высшего спортивного мастерства

Таблица 8.38. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для группы высшего спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки

[illegible]

Таблица 8.39. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей копья для группы высшего спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательны й		Перехо дный		
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	2760	110	138	166	222	222	276	196	356	332	332	355	55
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	5730	406	458	573	743	401	401	516	687	401	401	572	171
Метание вспомогательных снарядов (раз)	5720	286	858	1142	858	572	286	286	286	286	286	286	286
Беговые упражнения (км)	75	6,0	9,0	7,3	8,3	6,0	5,3	4,5	9,0	6,0	3,8	6,0	3,8
Прыжковые упражнения (отталкивания)	8141	568	812	1218	653	653	406	974	812	812	653	324	256
Силовые упражнения (т)	740	44	59	89	74	62	44	118	74	59	44	44	29
Общеподготовительные упражнения (ч)	259	28	22	21	17	18	17	23	17	16	15	15	48

Таблица 8.40. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки толкателей ядра для группы высшего спортивного мастерства 1 года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательны й			Перехо дный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Толкание соревновательного снаряда (раз)	3240	161	227	292	389	389	292	162	324	356	292	292	64
Толкание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4460	223	313	446	446	515	358	314	535	560	313	313	124
Метание вспомогательных снарядов (раз)	4631	324	463	556	556	324	278	556	556	278	278	278	184
Беговые упражнения (км)	40	3,2	3,2	4,8	4,8	4,8	3,2	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,0
Прыжковые упражнения (отталкивания)	6760	483	540	812	812	875	473	473	812	530	408	338	204
Силовые упражнения (т)	1347	78	110	121	132	132	96	197	172	97	97	83	32
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 8.41. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей диска для группы высшего спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови- тельный	Соревнователь- ный			Перехо- дный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Метание соревновательного снаряда (раз)	3790	210	300	430	530	430	530	210	430	300	210	210	-
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4690	300	300	470	470	420	470	470	470	420	300	300	300
Метание вспомогательных снарядов (раз)	3380	110	110	540	540	250	250	250	540	540	250	-	-
Беговые упражнения (км)	34	3	3	4	4	2	1	3	4	3	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	5211	206	462	462	462	462	462	462	735	462	462	287	287
Силовые упражнения (т)	500	50	50	50	50	45	40	40	45	50	30	30	20
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 8.42. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей молота для группы высшего спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови- тельный	Соревнователь- ный			Перехо- дный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Метание соревновательного снаряда (раз)	3940	270	270	370	370	370	370	370	370	370	270	270	270
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	3720	260	260	260	260	360	360	260	360	360	360	360	260
Метание вспомогательных снарядов (раз)	3745	350	350	350	350	455	350	350	350	210	210	210	210
Беговые упражнения (км)	34	3	3	4	4	2	1	3	4	3	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	4950	300	300	550	600	600	300	300	550	550	300	300	300
Силовые упражнения (т)	750	65	65	65	65	70	65	70	65	65	55	55	45
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 8.43. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства 2-х и выше лет спортивной подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготови- тельный	Соревновательны й		Перехо- дный		
			Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I. Теоретические занятия														
1	Основы техники метаний	8		1	1	1	1		1		1			2
2	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4			1			1		1	1			
3	Физическая культура и спорт в РБ	4					1	1				1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	4	1			1			1			1		
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	8	1		1		1	1		1		1	1	
6	Основы методики обучения и тренировки метателей	8	1	2		1			1	1	1		1	
Итого		36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50
2	Специальная физическая подготовка	566	46	56	51	50	49	44	47	48	47	44	45	40
3	Техническая подготовка	497	39	43	44	43	40	42	45	44	42	44	47	25
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	72				6	12	12		6	12	12	12	
Итого		1396	113	121	115	117	119	115	115	115	117	115	119	115
III	Углубленное медицинское обследование	12	6						6					
IV	Восстановительные мероприятия	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
V	Инструкторская и судейская практика	28			4	4		4		4	4	4		4
Итого		232	22	16	20	20	16	20	16	20	20	20	16	20
Всего часов		1664	138	140	138	140	138	138	140	138	140	138	138	138

Таблица 8.44. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей копья для групп высшего спортивного мастерства 2-х и выше лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательны й			Перехо дный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	3280	141	164	195	266	260	328	238	422	389	389	422	64
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	6314	443	506	633	823	443	443	570	759	443	443	633	175
Метание вспомогательных снарядов (раз)	6070	303	909	1214	909	607	303	302	303	302	303	302	303
Беговые упражнения (км)	80	6,4	9,6	8,0	8,8	6,4	5,6	4,8	9,6	6,4	5,0	6,4	4,0
Прыжковые упражнения (отталкивания)	8400	588	840	1260	672	672	420	1008	840	840	672	336	232
Силовые упражнения (т)	810	49	65	97	81	65	49	129	81	65	49	49	31
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 8.45. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки толкателей ядра для групп высшего спортивного мастерства 2-х и выше лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревновательны й			Перехо дный	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Толкание соревновательного снаряда (раз)	3820	191	267	348	458	458	343	191	382	420	343	343	76
Толкание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4910	245	343	491	491	589	382	342	579	618	343	343	147
Метание вспомогательных снарядов (раз)	4860	346	486	582	582	340	292	582	582	292	292	292	192
Беговые упражнения (км)	42	3,4	3,4	5,0	5,0	4,7	3,4	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,1
Прыжковые упражнения (отталкивания)	6972	489	557	839	839	905	489	489	838	554	418	348	207
Силовые упражнения (т)	1495	89	123	134	146	146	108	208	194	109	109	93	36
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 8.46. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей диска для групп высшего спортивного мастерства 2-х и выше лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревнователь- ный		Перехо дный		
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Метание соревновательного снаряда (раз)	3900	220	310	440	540	440	540	220	440	310	220	220	-
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	5390	273	273	595	595	595	455	595	595	595	273	273	273
Метание вспомогательных снарядов (раз)	3520	120	120	560	560	260	260	260	560	560	260	-	-
Беговые упражнения (км)	36	3	4	4	4	2	2	3	4	3	2	2	3
Прыжковые упражнения (отталкивания)	5850	300	550	550	550	550	550	550	750	450	450	300	300
Силовые упражнения (т)	620	60	60	60	60	45	50	50	45	60	60	40	30
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

Таблица 8.47. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки метателей молота для групп высшего спортивного мастерства 2-х и выше лет спортивной подготовки

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный		Подготови тельный	Соревнователь- ный			Перехо дный	
		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Метание соревновательного снаряда (раз)	4420	310	310	410	410	410	410	410	410	410	310	310	310
Метание облегченного и утяжеленного снаряда (раз)	4800	270	430	430	430	410	410	430	430	430	430	430	270
Метание вспомогательных снарядов (раз)	4540	400	400	400	400	500	400	400	400	310	310	310	310
Беговые упражнения (км)	26	2	3	3	3	1	2	3	2	1	2	2	2
Прыжковые упражнения (отталкивания)	5100	350	350	450	650	650	350	350	450	450	350	350	350
Силовые упражнения (т)	870	75	75	75	75	80	75	80	75	80	65	65	50
Общеподготовительные упражнения (ч)	261	28	22	20	18	18	17	23	17	16	15	15	50

8.6. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 8.48. – Примерная схема втягивающего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Второй	Силовая подготовка (утро) Функциональная подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Общеподготовительные упражнения	Средняя
Третий	Техническая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Прыжковые упражнения	Значительная
Четвертый	Функциональная подготовка (утро) Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Средняя Средняя
Пятый	Силовая подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка Скоростно-силовая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Бросковые упражнения Прыжковые упражнения Спринтерские беговые упражнения	Средняя Большая
Шестой	Функциональная подготовка (утро) Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Малая Значительная

Таблица 8.49. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка Силовая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Общие и специальные силовые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Малая Значительная
Третий	Техническая подготовка (утро) Силовая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Общие и специальные силовые упражнения Бросковые упражнения	Средняя Большая
Четвертый	Функциональная подготовка (утро) Сопряженная подготовка Техническая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда Метание соревновательного снаряда	Малая Значительная
Пятый	Специальная бросковая подготовка (утро) Техническая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Метание соревновательного снаряда Прыжковые упражнения	Средняя Значительная
Шестой	Сопряженная подготовка Беговая подготовка (утро) Функциональная подготовка Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Значительная Большая

Таблица 8.50. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Силовая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Бросковые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Малая Значительная
Третий	Техническая подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Большая
Четвертый	Функциональная подготовка (утро) Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Малая Значительная
Пятый	Сопряженная подготовка (утро) Функциональная подготовка Силовая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения	Средняя Значительная
Шестой	Техническая подготовка Беговая подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка Скоростно-силовая подготовка (день)	Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения Бросковые упражнения Прыжковые упражнения	Значительная Большая

Таблица 8.51. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла скоростной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Малая Значительная
Третий	Техническая подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения Спринтерские беговые упражнения	Средняя Большая
Четвертый	Функциональная подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Малая Значительная
Пятый	Специальная бросковая подготовка (утро) Сопряженная подготовка Функциональная подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда Общеподготовительные упражнения	Средняя Значительная
Шестой	Скоростно-силовая подготовка (утро) Техническая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Прыжковые упражнения Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Значительная Большая

Таблица 8.52. – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла технической направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Малая Значительная
Третий	Специальная бросковая подготовка (утро) Техническая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Средняя Большая
Четвертый	Функциональная подготовка (утро) Сопряженная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Малая Значительная
Пятый	Специальная бросковая подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Значительная
Шестой	Функциональная подготовка (утро) Техническая подготовка Сопряженная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание соревновательного снаряда Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Значительная Большая

Таблица 8.53. – Примерная схема ударного микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка (утро)	Бросковые упражнения	Средняя
	Силовая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения	Большая
Второй	Скоростно-силовая подготовка (утро)	Прыжковые упражнения	Значительная
	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Большая
Третий	Беговая подготовка (вечер)	Спринтерские беговые упражнения	
	Техническая подготовка (утро)	Метание соревновательного снаряда	Средняя
Четвертый	Силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения	Большая
	Специальная бросковая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения	
Пятый	Скоростно-силовая подготовка (день)	Прыжковые упражнения	Значительная
Шестой	Техническая подготовка (утро)	Метание соревновательного снаряда	Средняя
	Сопряженная подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Большая
Седьмой	Скоростно-силовая подготовка (утро)	Прыжковые упражнения	Значительная
	Силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения	Большая
Восьмой	Специальная бросковая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения	

Таблица 8.54. – Примерная схема ударного микроцикла скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Сопряженная подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Средняя Большая
Второй	Силовая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Значительная Большая
Третий	Техническая подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Средняя Большая
Четвертый	Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Значительная
Пятый	Силовая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Большая
Шестой	Техническая подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Значительная Большая

Таблица 8.55. – Примерная схема ударного микроцикла скоростной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Беговая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Спринтерские беговые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Большая
Второй	Специальная бросковая подготовка (утро) Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Значительная Большая
Третий	Силовая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Большая
Четвертый	Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Значительная
Пятый	Техническая подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Средняя Большая
Шестой	Силовая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения Спринтерские беговые упражнения	Значительная Большая

Таблица 8.56. – Примерная схема ударного микроцикла технической направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка (утро)	Бросковые упражнения	Средняя
	Техническая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда	Большая
Второй	Скоростно-силовая подготовка (утро)	Прыжковые упражнения	Значительная
	Сопряженная подготовка	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Большая
	Беговая подготовка (вечер)	Спринтерские беговые упражнения	
Третий	Силовая подготовка (утро)	Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
	Техническая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда	Большая
Четвертый	Специальная бросковая подготовка	Бросковые упражнения	Значительная
	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	
Пятый	Техническая подготовка (утро)	Метание соревновательного снаряда	Средняя
	Силовая подготовка	Общие и специальные силовые упражнения	Большая
	Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Прыжковые упражнения	
Шестой	Специальная бросковая подготовка (утро)	Бросковые упражнения	Значительная
	Техническая подготовка	Метание соревновательного снаряда	Большая
	Сопряженная подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	

Таблица 8.57. – Примерная схема подготовительного и соревновательного микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Силовая подготовка (утро) Техническая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Метание соревновательного снаряда	Средняя Значительная
Второй	Сопряженная подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Средняя Значительная
Третий	Техническая подготовка (утро) Беговая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Большая
Четвертый	Сопряженная подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Прыжковые упражнения	Малая Средняя
Пятый	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	Малая
Шестой	Техническая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда	Большая

Таблица 8.58. – Примерная схема подводящего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Специальная бросковая подготовка (утро) Техническая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Средняя Значительная
Второй	Силовая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Средняя
Третий	Сопряженная подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Бросковые упражнения	Значительная
Четвертый	Функциональная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения	Малая
Пятый	Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Прыжковые упражнения	Средняя
Шестой	Техническая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда	Большая

Таблица 8.59. – Примерная схема восстановительного микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Силовая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения Бросковые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Малая Средняя
Третий	Техническая подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Значительная
Четвертый	Функциональная подготовка (день)	Общеподготовительные упражнения	Средняя
Пятый	Силовая подготовка (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка (утро) Сопряженная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Малая Средняя

**Таблица 8.60. – Примерная схема восстановительного микроцикла
скоростно-силовой направленности**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Прыжковые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные Упражнения Общие и специальные силовые упражнения	Малая Средняя
Третий	Сопряженная подготовка Беговая подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения Бросковые упражнения	Средняя Значительная
Четвертый	Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Прыжковые упражнения	Средняя
Пятый	Специальная бросковая подготовка (вечер)	Бросковые упражнения	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные Упражнения Прыжковые упражнения	Малая Средняя

**Таблица 8.61. – Примерная схема восстановительного микроцикла
скоростной направленности**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Беговая подготовка (вечер)	Спринтерские беговые упражнения	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения	Малая Средняя
Третий	Беговая подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Спринтерские беговые упражнения Прыжковые упражнения	Средняя Значительная
Четвертый	Сопряженная подготовка Беговая подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Средняя
Пятый	Беговая подготовка (вечер)	Спринтерские беговые упражнения	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Бросковые упражнения	Малая Средняя

**Таблица 8.62. – Примерная схема восстановительного микроцикла
технической направленности**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда	Большая
Второй	Функциональная подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Бросковые упражнения	Малая Средняя
Третий	Скоростно-силовая подготовка (утро) Сопряженная подготовка (вечер)	Прыжковые упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Средняя Значительная
Четвертый	Силовая подготовка (день) (вечер)	Общие и специальные силовые упражнения	Средняя
Пятый	Сопряженная подготовка (вечер)	Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка (утро) Техническая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание соревновательного снаряда Спринтерские беговые упражнения	Малая Средняя

**Таблица 8.63. – Примерная схема восстановительного микроцикла
(активный отдых)**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка (утро) Специальная бросковая подготовка Беговая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Бросковые упражнения Спринтерские беговые упражнения	Средняя Значительная
Второй	Функциональная подготовка (утро) Сопряженная подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Метание утяжеленного и облегченного снаряда	Средняя
Третий	Функциональная подготовка (утро) Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Общие и специальные силовые упражнения Прыжковые упражнения	Малая Значительная
Четвертый			
Пятый	Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Большая
Шестой	Функциональная подготовка (утро) Скоростно-силовая подготовка (вечер)	Общеподготовительные упражнения Прыжковые упражнения	Малая Средняя

8.7. Контрольно-нормативные требования

Таблица 8.64. – Нормативные оценки общей физической подготовленности учащихся спортивных школ (юноши)

№ п\п	Тест	Балл	Возраст (лет)						
			12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м, с (с высокого старта, по движению)	5	4,60 и лучше	4,50 и лучше	4,40 и лучше	4,30 и лучше	4,20 и лучше	4,10 и лучше	4,10 и лучше
		4	4,90	4,80	4,60	4,50	4,40	4,30	4,30
		3	5,10	5,00	4,80	4,70	4,50	4,40	4,40
		2	5,30	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	4,50
		1	5,50 и хуже	5,30 и хуже	5,10 и хуже	5,00 и хуже	4,90 и хуже	4,80и хуже	4,70и хуже
2	Бег 5 мин, м	5	1000 и более	1050 и более	1100 и более	1130 и более	1150 и более	1200 и более	1250 и более
		4	980	1020	1060	1080	1100	1150	1200
		3	950	1000	1030	1050	1070	1120	1170
		2	920	980	1000	1020	1040	1100	1150
		1	900 и менее	960 и менее	970 и менее	1000 и менее	1020 и менее	1080 и менее	1120 и менее
3	Челночный бег 4×9 м, с.	5	9,40 и лучше	9,30 и лучше	9,10 и лучше	8,80 и лучше	8,70 и лучше	8,60 и лучше	8,60 и лучше
		4	9,70	9,60	9,40	9,10	9,00	8,90	8,90
		3	9,90	9,80	9,60	9,40	9,30	9,10	9,10
		2	10,30	10,10	10,00	9,70	9,60	9,40	9,40
		1	11,10 и хуже	11,00 и хуже	10,60 и хуже	10,40 и хуже	10,10 и хуже	10,00 и хуже	10,00 и хуже

продолжение таблицы 8.64.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Прыжок в длину с места, см	5	190 и более	210 и более	220 и более	230 и более	250 и более	260 и более	271 и более
		4	180	200	210	220	240	250	260
		3	175	195	205	210	220	240	250
		2	170	180	190	200	210	230	240
		1	160 и менее	175 и менее	185 и менее	195 и менее	205 и менее	210 и менее	230 и менее
5	Подтягивание на перекладине, к-во раз	5	9 и более	10 и более	11 и более	11 и более	12 и более	12 и более	13 и более
		4	7-8	8-9	9-10	9-10	10-11	10-11	10-11
		3	5-6	6-7	7-8	7-8	8-9	8-9	8-9
		2	4-3	5-4	6-5	6-5	6-7	6-7	7-6
		1	2 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	5 и менее
6	Наклон вперед, см	5	11 и более	14 и более	17 и более	20 и более	22 и более	23 и более	24 и более
		4	11	14	17	20	22	23	24
		3	9-10	12-13	15-16	18-19	19-21	21-22	22-23
		2	7-8	10-11	13-14	16-17	17-18	19-20	20-21
		1	5-6 и менее	8-9 и менее	11-12 и менее	14-15 и менее	15-16 и менее	17-18 и менее	18-19 и менее

Таблица 8.65. – Нормативные оценки общей физической подготовленности учащихся спортивных школ
(девушки)

№ п/п	Тест	Балл	Возраст (лет)								
			10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бег 30 м, с (с высокого старта, по движению)	5	5,30 и лучше	5,10 и лучше	5,00 и лучше	4,90 и лучше	4,80 и лучше	4,80 и лучше	4,70 и лучше	4,70 и лучше	4,70 и лучше
		4	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,10	5,00	5,00	4,90
		3	5,80	5,60	5,40	5,30	5,20	5,20	5,10	5,10	5,00
		2	6,00	5,80	5,60	5,50	5,40	5,30	5,30	5,20	5,10
		1	6,30 и хуже	6,10 и хуже	6,00 и хуже	5,90 и хуже	5,80 и хуже	5,50 и хуже	5,40 и хуже	5,40 и хуже	5,30 и хуже
2	Бег 5 мин, м	5	850 и более	880 и более	910 и более	940 и более	970 и более	1000 и более	1050 и более	1100 и более	1150 и более
		4	830	860	880	910	940	970	1020	1070	1120
		3	810	840	860	890	930	950	1000	1040	1090
		2	790	820	840	860	900	920	970	1010	1050
		1	760 и менее	800 и менее	820 и менее	850 и менее	870 и менее	900 и менее	940 и менее	970 и менее	1000 и менее
3	Челночный бег 4×9 м, с.	5	10,50 и лучше	10,30 и лучше	10,20 и лучше	10,10 и лучше	10,00 и лучше	9,90 и лучше	9,80 и лучше	9,70 и лучше	9,70 и лучше
		4	10,80	10,60	10,50	10,30	10,20	10,20	10,10	10,00	9,90
		3	11,20	11,00	10,80	10,70	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10
		2	11,50	11,30	11,10	11,00	10,90	10,70	10,50	10,30	10,20
		1	12,00 и хуже	11,80 и хуже	11,60 и хуже	11,50 и хуже	11,30 и хуже	11,00 и хуже	10,90 и хуже	10,70 и хуже	10,50 и хуже
4	Прыжок в длину с места, см	5	170 и более	178 и более	187 и более	198 и более	208 и более	219 и более	228 и более	236 и более	242 и более
		4	161-169	169-177	179-186	189-197	200-207	210-218	220-227	227-235	234-241
		3	149-160	157-168	167-178	177-188	188-199	199-209	208-219	216-226	222-233
		2	141-148	149-156	158-166	169-176	180-187	190-198	199-207	207-215	214-221
		1	140 и менее	148 и менее	157 и менее	168 и менее	179 и менее	189 и менее	198 и менее	206 и менее	213 и менее

продолжение таблицы 8.65.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	13 и более	15 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	16 и более	17 и более	18 и более
		4	9-12	11-14	11-12	13-14	13-14	14-15	14-15	15-16	15-16
		3	4-8	5-10	9-10	11-12	11-12	12-13	12-13	13-14	13-14
		2	1-3	2-4	7-8	9-10	9-10	10-11	10-11	11-12	11-12
		1	0	1 и менее	6 и менее	8 и менее	8 и менее	9 и менее	9 и менее	10 и менее	10 и менее
6	Наклон вперед, см	5	7 и более	9 и более	11 и более	14 и более	17 и более	20 и более	22 и более	23 и более	24 и более
		4	7	9	11	14	17	20	22	23	24
		3	5-6	7-8	9-10	12-13	15-16	18-19	19-21	21-22	22-23
		2	3-4	5-6	7-8	10-11	13-14	16-17	17-18	19-20	20-21
		1	1-2 и менее	3-4 и менее	5-6 и менее	8-9 и менее	11-12 и менее	14-15 и менее	15-16 и менее	17-18 и менее	18-19 и менее

Таблица 8.67. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности метателей копья различной квалификации (мужчины)

Группы	Метание мяча (140 г), м	Метание копья с места, м	Метание веса (600 г) с места, м	Метание ядра (2 кг) одной рукой с места, м	Метание ядра (3 кг) одной рукой с места, м	Метание ядра (6 кг) снизу-вперед, м	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Прыжок в длину с места, м	Тройной прыжок с места, м	Бег 30 м с, по движению, с
УТ-3	70	32	30	18		10 (4 кг)	40	50	2,40	7,50	4,7
УТ-4-7		38	39	23		15 (5 кг)	50-90	110	2,70	8,50	4,4
СПС-1		45	45	29	22	17	100	120	2,80	8,70	4,3
СПС-2		46	49	31	24	18	110	140	2,90	8,80	4,3
СПС 3-6		47	53	33	25	19	115	160	3,00	8,90	4,3
ВСМ		51	56	35	27	21	120	170	3,10	9,20	4,2
ВСМ н.к.		53	59	38	28	22	120	180	3,20	9,50	4,2

Таблица 8.66. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности метателей копья различной квалификации (женщины)

Группы	Метание мяча (140 г), м	Метание копья с места, м	Метание ядра (2 кг) одной рукой с места, м	Метание ядра (4 кг) снизу-вперед, м	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Прыжок в длину с места, м	Тройной прыжок с места, м	Бег 30 м с, по движению, с
УТ-3	50	15		10 (3 кг)	25	30	1,85	6,50	5.3
УТ-4-7		18	18	11 (3 кг)	60	80	2,20	7,20	5,3-5,0
СПС-1		22	20	12	65	90	2,45	7,40	4,9
СПС-2		36	22	13	70	100	2,50	7,60	4,9
СПС 3-6		37	23	14	75	105	2,60	7,80	4,8
ВСМ		41	25	14	75	110	2,65	8,00	4.8
ВСМ н.к.		43	26	15	80	120	2,70	8,20	4,7

Таблица 8.68. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности толкателей ядра различной квалификации (мужчины)

Группы	Метание ядра снизу-назад, м	Метание ядра снизу-вперед, м	Приседания со штангой на груди, кг	Приседания со штангой на плечах, кг	Рывок штанги в высокую стойку, кг	Жим штанги лежа, кг	Прыжок вверх, см	Прыжок в длину с места, м	Тройной прыжок с места, м	Бег 30 м с по движению, с
УТ-3	12 (3 кг)	11 (3 кг)	30	50	30	40	35	2,10	6,80	4,6
УТ-4-7	15	13 (5 кг)	90х3	110х3	75	90	50	2,70	8,40	4,4
СПС-1	16 (6 кг)	14 (6 кг)	120 х3	130 х3	85	110	50	2,80	8,60	4,3
СПС-2	17 (6 кг)	15 (6 кг)	130х3	150х3	90	130	55	2,90	8,70	4,3
СПС 3-6	18	16	140х3	165х3	95	140	55	3,00	8,80	4,3
ВСМ	19	17	150х3	170х3	95	160	60	3,05	9,0	4,2
ВСМ н.к.	20	18	160х3	180х3	100	170	65	3,10	9,20	4,1

Таблица 8.69. – Контрольные нормативы специальной физической подготовленности толкателей ядра различной квалификации (женщины)

Группы	Метание ядра (4 кг) снизу-назад,	Метание ядра (4 кг) снизу-вперед, м	Приседания со штангой на груди, кг	Приседания со штангой на плечах, кг	Рывок штанги в высокую стойку,	Жим штанги лежа, кг	Прыжок вверх, см	Прыжок в длину с места, м	Тройной прыжок с места, м	Бег 30 м по движению, с
УТ-3	10 (3 кг)	9 (3 кг)	30	40	25	30	30	1,90	6,00	4,8
УТ 4-7	14 (3 кг)	13 (3 кг)	60	60 x3	40	55	35	2,30	6,90	4,7
СПС-1	15	14	65	70 x3	45	60	40	2,45	7,10	4,6
СПС-2	16	15	70	80 x3	55	70	40	2,50	7,30	4,6
СПС 3-6	17	16	80	90 x3	55	75	40	2,60	7,60	4,5
ВСМ	18	17	90	110 x3	60	90	45	2,65	7,80	4,5
ВСМ н.к.	19	18	100	120 x3	70	110	50	2,70	7,80	4,4

Таблица 8.70. – Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для метателей диска
(мужчины)

Группы	Рывок в стойку, кг	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Жим штанги лежа, кг	Метание ядра (2 кг) дисковым способом, м	Сведение и разведение рук с отягощениями, кг
УТ-3	50	60	70	60	18	5
УТ 4-7	60	70	80	70	20	10
СПС-1	70	80	100	80-90	25	10
СПС-2	80	120	130	110	30	15
СПС 3-6	95	130	140	120	35	15
ВСМ	100	140	150	140	35	20
ВСМ н.к.	110	150	170	160	40	25

Таблица 8.71. – Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для метателей диска
(женщины)

Группы	Рывок в стойку, кг	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Жим штанги лежа, кг	Метание ядра (2 кг) дисковым способом, м	Сведение и разведение рук с отягощениями, кг
УТ-3	40	40	45	30	14,50	5
УТ 4-7	45	50	50	40	16,0	7,5
СПС-1	50	60	80	60	17,0	10
СПС-2	55	70	90	75	17,50	10
СПС 3-6	60	80	100	80	18,0	15
ВСМ	65	100	120	100	19,50	15
ВСМ н.к.	70	110	130	110	23,0-26,0	20

Таблица 8.72. – Контрольные нормативы для метателей молота по специальной физической подготовке
(мужчины)

Группы	Рывок в стойку, кг	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Метание гири финальным усилием, м	Метание молота с места с предварительных вращений, м
УТ-3	55	60	90	10 кг – 7 м	24
УТ 4-7	80	90	120	12 кг – 8 м	27
СПС-1	90	110	150	14 кг – 8 м	31
СПС-2	95	120	160	16 кг – 9 м	34
СПС 3-6	95	130	160х3	16 кг – 10 м	36
ВСМ	100	140	160х6	16 кг – 11 м	38
ВСМ н.к.	110	150	180х5	16 кг – 12 м	40-45

Таблица 8.73. – Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для метателей молота (женщины)

Группы	Рывок в стойку, кг	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Метание гири финальным усилие, м	Метание молота с места с предварительных вращений, м
УТ-3	40	50	60	6 кг – 9 м	3кг 40 м
УТ 4-7	45	55	65	6 кг – 10 м	3 кг 40 м
СПС-1	50	70	90	8 кг – 11 м	-
СПС-2	55	75	95	8 кг – 12 м	-
СПС 3-6	60	80	100	8 кг – 13 м	-
ВСМ	65	100	120	8 кг – 14 м	-
ВСМ н.к.	75-80	110	140	8 кг – 15 м	-

Таблица 8.74. – Контрольные нормативы для метателей молота по специальной физической подготовке
(мужчины)

Группы	Рывок в стойку, кг	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Метание гири финальным усилием, м	Метание молота с места с предварительных вращений, м
УТ-3	55	60	90	10 кг – 7 м	24
УТ 4-7	80	90	120	12 кг – 8 м	27
СПС-1	90	110	150	14 кг – 8 м	31
СПС-2	95	120	160	16 кг – 9 м	34
СПС 3-6	95	130	160х3	16 кг – 10 м	36
ВСМ	100	140	160х6	16 кг – 11 м	38
ВСМ н.к.	110	150	180х5	16 кг – 12 м	40-45

Таблица 8.75. – Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для метателей молота
(женщины)

Группы	Рывок в стойку, кг	Взятие штанги на грудь, кг	Приседание со штангой, кг	Метание гири финальным усилием, м	Метание молота с места с предварительных вращений, м
УТ-3	40	50	60	6 кг – 9 м	3кг 40 м
УТ 4-7	45	55	65	6 кг – 10 м	3 кг 40 м
СПС-1	50	70	90	8 кг – 11 м	-
СПС-2	55	75	95	8 кг – 12 м	-
СПС 3-6	60	80	100	8 кг – 13 м	-
ВСМ	65	100	120	8 кг – 14 м	-
ВСМ н.к.	75-80	110	140	8 кг – 15 м	-

IX. МНОГОБОРЬЯ

Легкоатлетическое многоборья – комплексные спортивные упражнения, состоящие из легкоатлетических дисциплин разнородной направленности. Обычно в состав многоборий включают от 3 до 10 видов, представляющих легкоатлетические бега, прыжки и метания.

В программы официальных международных и республиканских соревнований, а также в международные правила соревнований включены следующие соревнования:

-на стадионе: мужчины, молодежь (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) – юноши (до 18 лет) – десятиборье, женщины (все возрастные группы) – семиборье;

-в помещении: мужчины (все возрастные группы) – семиборье; женщины (все возрастные группы) – пятиборье.

Возрастные группы участников соревнований:

- младшая юношеская группа – 14-15 лет;
- старшая юношеская группа – 16-17 лет;
- подгруппа юниоров – 18-19 лет;
- подгруппа молодежи – 20-22 года;
- группа взрослых – старше 23 лет.

9.1. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах 3-го года и 4-7 годов обучения

Многолетний процесс подготовки спортсменов в многоборье длится 12-20 лет. В процессе многолетнего совершенствования на разностороннюю подготовку должно быть обращено особое внимание на этапах начальной, предварительной базовой подготовки.

Поскольку в легкоатлетическом многоборье спортсмен должен овладеть входящими в него разными видами, которые отличаются сложной техникой и требуют определенного уровня развития различных физических качеств, в многолетней подготовке десятиборцев особенно важным является обеспечение оптимального для каждого ее этапа соотношения используемых в тренировке средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технической подготовки (ТП).

Учебно-тренировочный этап делится на две части: этап предварительной базовой и специализированной базовой подготовки.

На этапе предварительной базовой подготовки (12-15 лет) происходит разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменов, устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков. Осуществляется освоение специальных и вспомогательных упражнений, входящих в состав легкоатлетических многоборий.

На этапе специализированной базовой подготовки (15-17 лет) широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Основными задачами этапа являются повышение уровня технического мастерства и специальнофизической подготовленности спортсменов. Данный этап характеризуется постепенным сужением круга тренировочных средств общефизической подготовки и увеличением числа упражнений, направленных на повышение специальных качеств многоборцев. Считается важным от года к году на этом этапе увеличение объемов тренировочных занятий в среднем 8-10%. Количество их в недельных микроциклах увеличивается до шести, объем работы в течении недельного микроцикла – до 15-18 часов. Подготовка в определенной мере имеет специализированный характер и уже связана с основной соревновательной деятельностью, что предполагает наличие годичной периодизации. Наиболее популярной в легкоатлетических многоборьях является двухцикловая модель периодизации.

При планировании подготовки юных многоборцев в учебно-тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы в основном средствами ОФП.
3. Повышение уровня технического мастерства в видах десятиборья (в основном длинные метания, барьерный бег и прыжки в длину).
4. Воспитание морально-волевых качеств спортсменов-многоборцев.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, плавание и другие виды спорта.

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.
3. Дальнейшее повышение техники видов десятиборья (повышение удельного веса спринтерской подготовки, прыжков в высоту, с шестом при сохранении объемов барьерного бега, метаний, прыжков в длину).

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники видов, входящих в состав десятиборья;
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости;
3. Повышение уровня психологической подготовленности;
4. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях (2-х в многоборья, в остальных - в отдельных видах) при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

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

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств главным образом средствами ОФП.
2. Контроль за уровнем подготовленности спортсменов.
3. Развитие общей и специальной выносливости.
4. Совершенствование техники видов, входящих в состав десятиборья.
5. Развитие силовых, скоростно-силовых способностей.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность. Особое внимание уделяется барьерному бегу, длинным метаниям и развитию скоростной выносливости.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники видов многоборья.
2. Значительное повышение интенсивности упражнений, особенно специально-подготовительных и соревновательных.
3. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых способностей и уровня специальной выносливости.
4. Контроль за функциональным состоянием спортсменов, уровнем их технической подготовленности.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского и барьерного бега, отдельных видов прыжков. метаний в условиях со соревнований.
2. Создание условий для реализации приобретенной спортивной формы в высокие соревновательные результаты.
3. Сохранение спортивной формы.
4. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Многоборцы должны участвовать в 2-3 соревнованиях по многоборью, а также не менее 10 раз выступить в отдельных видах.

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

Основные задачи на заключительном этапе основных соревнований:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним;
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Наиболее эффективной является следующая последовательность освоения двигательных навыков, а именно обучение:

- специальным и вспомогательным упражнениям для барьерного бега, прыжков в высоту и метания копья, прыжков с шестом;
- специальным и вспомогательным упражнениям прыгунов в длину и в высоту, толкателей ядра; техники прыжка с шестом с разбега, совершенствование техники барьерного бега и метания копья;
- технике толкания ядра и прыжков в длину, совершенствование техники барьерного бега, метания копья и прыжков в высоту.

На этом этапе в легкоатлетических многоборьях рекомендуется планомерное увеличение объема тренировочной работы – с трех тренировочных занятий в неделю продолжительностью 9 часов до пяти тренировочных занятий продолжительностью 15 часов, постепенно вводят контрольные соревнования, которые проводятся по упрощенной программе. На этапе предварительной базовой подготовки соотношение средств подготовки между ОФП, СФП и ТП составляет 40%, 25%, 35%. Не менее важным является целесообразное для различных возрастных зон соотношение средств, направленных на овладение техникой видов, входящих в легкоатлетическое десятиборье, в процесс многолетней подготовки. (табл. 9.1).

Таблица 9.1. – Соотношение (в %) средств, направленных на овладение техникой видов, входящих в десятиборье, на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсменов

Виды, входящие В десятиборье	Возрастные зоны, лет		
	12-13	14-15	16-17
Бег на 100 м	14	15	14
Прыжки в длину	9	10	9
Толкание ядра	8	7	8
Прыжки в высоту	11	11	10
Бег на 400 м	7	7	8
Бег на 110 м с/б	14	14	13
Метание диска	8	8	9
Прыжки с шестом	11	11	11
Метание копья	12	12	11
Бег на 1500 м	6	5	7
Итого	100	100	100

[illegible]

Таблица 9.3. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки многоборцев для учебно-тренировочных групп 4-7 годов обучения

[illegible]

Таблица 9.4. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев
для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный				Подгото вительн ый	Соревновальный		Перехо д-ый
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	13	0,4	0,6	1,2	1,4	1,3	1,2	1	1,3	1,5	1,4	1,3	0,4
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 90-95 % (км)	25,9	1,1	2,9	3,2	2,4	1,5	1,3	1,9	3,5	3,6	2,4	1,3	0,7
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	455				50	90	80	25		50	90	80	
Барьерный бег в 3, 5 шагов с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	730	60	120	14 0	80			90	130	80			30
Прыжки в высоту (раз)	535		55	55	50	45	45	40	55	60	50	50	30
Прыжки в длину (раз)	550	35	55	60	60	40	40	40	60	60	40	40	20
Прыжки с шестом (раз)	500		55	60	60	40	40	30	45	60	40	40	30
Толкание ядра (раз)	700	45	60	70	70	55	50	60	70	70	55	55	40
Метание диска (раз)	675	45	60	70	70	45	45	55	70	65	55	55	40
Метание копья (раз)	660	40	60	70	70	40	40	55	60	65	60	55	45
Кол-во отталкиваний (раз)	4000	200	400	40 0	450	250	200	400	450	450	300	300	200
Силовые упражнения (т)	66	4	6	6	7	5	5	4	6,5	6,5	6	6	4
Упражнения для развития. общей выносливости (км)	228	20	24	26	22	12	12	25	25	18	12	12	20
Гимнастика/акробатика (час)	60	4	6	6	6	4	4	5	7	6	4	4	4
Спортивные игры (час)	30	5	5	2	1	1	1	4	3	2	1	1	4

Таблица 9.5. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев
для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный			Подгото вит-ный	Соревн-тельный		Перех од-ый	
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	13,9	0,4	0,7	1,3	1,5	1,4	1,3	1,1	1,4	1,6	1,4	1,4	0,4
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 90-95 % (км)	27,2	1,1	3	3,4	2,5	1,6	1,4	2	3,6	3,7	2,6	1,5	0,8
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	505				55	100	85	30		55	95	85	
Барьерный бег в 3, 5 шагов с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	780	65	125	15 0	85			95	140	85			35
Прыжки в высоту (раз)	590		60	60	60	50	50	45	60	65	55	55	30
Прыжки в длину (раз)	605	40	60	65	65	45	45	40	65	65	45	45	25
Прыжки с шестом (раз)	555		60	65	65	45	45	35	50	65	45	45	35
Толкание ядра (раз)	815	55	70	75	75	70	65	70	70	80	70	70	45
Метание диска (раз)	785	55	70	75	65	65	65	65	65	75	65	65	55
Метание копья (раз)	780	55	75	75	70	60	60	60	65	75	65	65	55
Кол-во отталкиваний (раз)	5160	250	550	55 0	400	400	400	430	570	560	450	400	200
Силовые упражнения (т)	76,5	5	7	7,5	7,5	6	5	6	8	7,5	6	6	5
Упражнения для развития. общей выносливости (км)	256	22	26	28	28	14	14	26	27	20	14	14	23
Гимнастика/акробатика (час)	66	4,5	6,5	6,5	6	4,4	4	5,5	7	6,5	5	5	5
Спортивные игры (час)	34	6	5,5	3	1,5	1	1	4,5	3,5	2	1	1	4

Таблица 9.6. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный				Подгото вительн ый	Соревновательны й		Перех од-ый
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	14,9	0,5	0,8	1,4	1,6	1,5	1,4	1,1	1,5	1,7	1,5	1,5	0,4
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 90-95 % (км)	28,4	1,2	3,2	3,5	2,6	1,7	1,5	2,1	3,7	3,8	2,7	1,6	0,8
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	545				60	110	90	35		60	100	90	
Барьерный бег в 3, 5 шагов с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	840	70	135	16 0	90			105	150	90			40
Прыжки в высоту (раз)	645		65	65	65	55	55	50	65	70	60	60	35
Прыжки в длину (раз)	660	40	65	70	70	50	50	45	70	70	50	50	30
Прыжки с шестом (раз)	610		65	70	70	50	50	40	55	70	50	50	40
Толкание ядра (раз)	900	60	80	80	80	75	70	75	90	90	80	75	45
Метание диска (раз)	870	60	80	80	75	65	65	80	90	85	75	70	45
Метание копья (раз)	860	60	80	85	70	65	65	65	85	90	75	75	45
Кол-во отталкиваний (раз)	5730	300	600	60 0	450	450	400	490	620	620	500	450	250
Силовые упражнения (т)	97,3	7	8,8	9,5	9,5	7,5	6,5	7,5	10	9,5	7,5	7,5	6,5
Упражнения для развития общей выносливости (км)	264	22	28	30	28	14	14	28	29	21	14	14	22
Гимнастика/акробатика (час)	67,4	5	7	6,5	6	4,4	4	6	7	6,5	5	5	5
Спортивные игры (час)	38	6,5	6	4	1,5	1	1	5	4	2	1	1	5

Таблица 9.7. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев для учебно-тренировочной группы 6-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды													
		Подготовительный				Соревновательный				Подготовительный	Соревательный				Переходый
		Месяцы													
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	16	0,6	0,9	1,5	1,7	1,6	1,5	1,2	1,6	1,8	1,6	1,5	0,5		
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 90-95 % (км)	30,9	1,3	3,4	3,7	2,8	1,9	1,7	2,3	4	4	3	1,9	0,9		
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	600				65	120	100	40		65	110	100			
Барьерный бег в 3, 5 шагов с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	930	80	145	175	100			115	170	95			50		
Прыжки в высоту (раз)	695		70	70	70	60	60	55	70	75	65	65	35		
Прыжки в длину (раз)	720	45	70	75	75	60	55	50	75	75	55	50	35		
Прыжки с шестом (раз)	665		70	75	75	55	55	45	60	75	55	55	45		
Толкание ядра (раз)	955	65	85	85	85	80	75	80	95	95	85	80	45		
Метание диска (раз)	920	65	85	85	80	70	65	80	95	90	80	75	50		
Метание копья (раз)	920	65	85	90	75	70	70	70	90	95	80	80	50		
Кол-во отталкиваний (раз)	6280	350	650	650	500	500	450	550	650	650	530	500	300		
Силовые упражнения (т)	104,3	7,5	9,8	10	10	8,5	7,5	8	10	10	8,5	7,5	7		
Упражнения для развития общей выносливости (км)	282	25	30	32	30	15	15	30	30	22	15	15	23		
Гимнастика/акробатика (час)	70	5,5	7	7	6,5	4,5	4	6,5	7	6,5	5	5	5,5		
Спортивные игры (час)	40,50	7	6,5	4,5	2	1	1	5	4	2	1	1	5,5		

Таблица 9.8. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев
для учебно-тренировочной группы 7-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный			Подгото вительн ый	Сорев-тельный			Перех од-ый
		Месяцы											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	17	0,6	1,1	1,6	1,8	1,7	1,6	1,3	1,7	1,9	1,7	1,5	0,5
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 90-95 % (км)	33	1,4	3,4	3,9	3	2,3	1,9	2,4	4,3	4,3	3,2	2	0,9
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	655				70	130	110	45		70	120	110	
Барьерный бег в 3, 5 шагов с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1000	90	155	185	120			12 5	185	100			40
Прыжки в высоту (раз)	750		75	75	75	65	65	60	75	80	70	70	40
Прыжки в длину (раз)	815	50	75	80	80	65	60	55	80	80	80	75	35
Прыжки с шестом (раз)	715		75	80	80	60	60	50	65	80	60	60	45
Толкание ядра (раз)	1010	70	90	90	90	85	80	85	100	100	90	85	45
Метание диска (раз)	970	70	80	90	90	75	70	85	100	95	85	80	50
Метание копья (раз)	975	70	90	95	80	75	75	75	95	100	85	85	50
Кол-во отталкиваний (раз)	6900	400	700	700	550	550	500	600	700	700	600	550	350
Силовые упражнения (т)	115	8	10	11,5	11,5	9,5	8,5	8,5	11	11,5	9,5	8,5	7
Упражнения для развития. общей выносливости (км)	290	24	32	32	31	15	15	30	32	23	15	15	26
Гимнастика/акробатика (час)	70	5,5	7	7	6,5	4,5	4	6,5	7	6,5	5	5	5,5
Спортивные игры (час)	42	7,5	6,5	5	2	1	1	5	4	2	1	1	6

9.2. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп

Кулятивный эффект тренировочных воздействий в микроцикле в решающей мере определяется программой его построения, то есть качеством системного варьирования процессов утомления и восстановления.

Тренировка планируется по дням на основании недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. В тоже время совершенствование техники при небольших нагрузках в течении нескольких дней подряд дают положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые направлены на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п.

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

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.

11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости поддерживаются на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день.

Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощения, можно делать лишь 3 раза в неделю. Более эффективно делать это через день.

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

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

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

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

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе.

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

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу.

Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла

многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке.

В зависимости от текущей направленности тренировочного процесса и состава используемых двигательных заданий микроциклы подразделяются на следующие категории: тренировочные, соревновательные и восстановительные.

К тренировочным микроциклам относят: - **втягивающие** – используется для подведения организма к напряженной тренировочной деятельности, характеризуются относительно невысокими объемом и интенсивностью нагрузки, особенно – вначале, с постепенным ростом до значительного уровня; - **развивающие** – подразумевают освоение нагрузки, способной вызвать эффект сверх восстановления и прирост показателей по частным сторонам подготовленности, однако напряженность тренировки еще не предельна; нацелены на стимуляцию адаптационных процессов при решении ключевых задач совершенствования основных сторон подготовленности; - **ударные** – характеризуются близкой к предельной или предельной напряженностью, в подготовке легкоатлетов высокой квалификации составляют основную часть подготовительного периода и значительную – соревновательного; - **стабилизирующие** – используются для поддержания достигнутых показателей подготовленности, при этом напряженность тренировочного процесса несколько снижается (в основном – за счет снижения объема нагрузки при сохранении ее интенсивности); часто применяются вслед за ударными, в том числе – в соревновательных периодах. К соревновательным микроциклам относятся: - **подготовительные** – с учетом стратегической линии спортивной подготовки планируется совершенствование отдельных компонентов технико-тактического мастерства, моделируются ключевые элементы соревновательной деятельности, организм настраивается на предстоящие соревнования, используются занятия в основном со значительными нагрузками в сочетании с контрольными стартами; - **подводящие** – непосредственно предшествуют собственно соревновательным микроциклам, выстраиваясь в логической взаимосвязи с последними для создания условий полноценному восстановлению, а также для моделирования предстоящей соревновательной деятельности; - **собственно-соревновательные** – являются завершающим звеном соревновательного периода и всего тренировочного макроцикла, включают в себя участие в наиболее ответственном соревновательном старте. Восстановительные микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и отличаются акцентированным использованием средств активного отдыха в чередовании с восстановительными процедурами; напряженность тренировки снижается и по объему, и по интенсивности

нагрузок. Такие микроциклы могут быть восстановительно-поддерживающими, восстановительно-развивающими или восстановительно-подводящими.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы.

Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Чтобы должным образом спланировать микроцикл занятий, необходимо учитывать следующие основные факторы: - оказываемое типичное воздействие на спортсмена нагрузок, различных по величине и направленности; характерные особенности динамики и продолжительности пост нагрузочного восстановления, особенно – после освоения больших нагрузок; - типичный суммарный эффект нескольких освоенных нагрузок, различных по величине и направленности; - закономерности динамики специальной работоспособности при планировании 2 или 3 занятий с различными нагрузками в течение дня; - допустимость и недопустимость совместного использования разнонаправленных нагрузок в одном занятии. Утомление в ходе освоения и восстановление после больших нагрузок характеризуется выраженной динамикой активности определяющих эффективность выполняемой работы функциональных систем. Организм реагирует снижением общей и особенно специальной работоспособности, последующим восстановлением их до исходного уровня и, наконец, ожидаемой суперкомпенсацией (сверхвосстановлением) функциональных возможностей. Исчерпание функциональных резервов и длительность восстановительных процессов в различных системах организма зависит не только от величины, но и от направленности используемой в занятии нагрузки. Быстрее всего идет восстановление после освоения нагрузок скоростного характера и нагрузок, направленных на повышение скоростно-силовых и координационных возможностей, а также на совершенствование навыков технических действий. Нагрузки на развитие различных видов выносливости существенно увеличивают продолжительность восстановления.

Функциональные возможности легкоатлетов одинаковой подготовленности и специализации после освоения больших нагрузок скоростно-силового характера восстанавливаются от 24 до 72 часов (в

среднем – 48 часов), а после нагрузок на совершенствование аэробной выносливости – от 48 до 120 часов (в среднем – 72 часа). Индивидуальные особенности существенно влияют на динамику пост тренировочного и пост соревновательного восстановления. При этом способность организма к восстановлению после напряженной двигательной деятельности меняется в процессе спортивного совершенствования. Высококвалифицированные спортсмены превосходят менее подготовленных не только в показателях физической работоспособности, но и в скорости восстановления функциональных ресурсов. В зависимости от сроков назначения последующей нагрузки те или иные функциональные системы будут недовосстановлены, выведены на исходный уровень работоспособности либо переведены в состояние сверхвосстановления. Последействие занятий со значительными нагрузками существенно отличается от реагирования организма занимающихся на большие нагрузки. Сроки восстановления сокращаются в 2–3 раза и редко превышают 24 часа. Восстановление после освоения средних по величине нагрузок завершается через 4–6 часов отдыха, а после нагрузок малой величины – через несколько минут или через 1–2 часа.

Таблица 9.9. – Допустимые сочетания нагрузок различной преимущественно направленности в рамках одного тренировочного занятия с выходом большую на суммарную нагрузку

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника	Скоростные качества
Сила	Скоростно-силовые качества, скоростная и скоростно-силовая выносливость
Скоростно-силовые качества	Скоростно-силовая и скоростная выносливость
Скоростная выносливость	Другие виды выносливости
Скоростно-силовая выносливость	Силовая выносливость
Общая выносливость	Другие виды выносливости

Таблица 9.10. – Наиболее неблагоприятные сочетания нагрузок различной преимущественной направленности в рамках одного тренировочного занятия с выходом на большую суммарную нагрузку

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростно-силовые качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила

9.3. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для многоборцев учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Таблица 9.11. – Примерная схема втягивающего микроцикла для
многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка. Силовая подготовка	Кроссовый бег. Обще- подготовительные упражнения. Силовые упражнения.	Средняя
Второй	Функциональная подготовка. Силовая подготовка. Беговая подготовка	Кроссовый бег. Общие и специальные силовые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80- 85% от макс.).	Средняя
Третий	Функциональная, техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка	Спортивная игра. Метание копья (облегченного снаряда). Прыжковые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80- 85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Отдых		
Пятый	Функциональная подготовка. Техническая подготовка Силовая подготовка. Беговая подготовка	Спортивная игра. Толкание облегченного ядра. Бросковые упражнения, Общие силовые упражнения. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка. Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка	Обще-подготовительные упражнения. Метание диска (облегченного снаряда). Общие и специальные силовые упражнения.	Значительная

**Таблица 9.12. – Примерная схема развивающего (обще-
подготовительного,) микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной
группы 3-го года обучения**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Общефизическая подготовка. Функциональная подготовка.	Специально-подготовительные упр- ия для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Броски ядер из различных положений. Общие силовые упражнения с преодолением собственного веса. Повторный бег (150 м, интенс. 80- 85% от макс.).	Большая
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально- физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег (до 60 м, интенс. 90- 95% от макс.).	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег. Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80- 85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Отдых		
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 85-90% от максим.	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание утяжеленного и облегченного снаряда Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения Повторный бег (до 60 м, интенс. 80- 85% от макс	Значительная

Таблица 9.13. – Примерная схема развивающего (специально-подготовительного, развивающего) микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Общефизическая и специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Специально-подготовительные упражнения для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Специальные упражнения для прыжков в высоту. Общие силовые упражнения с преодолением собственного веса. Повторный бег свыше 150 м, (интенс. 80-85% от макс.).	Большая
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег (до 60 м, интенс. 90-95% от макс.).	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Отдых		
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 85-90% от максим.	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс)	Значительная

Таблица 9.14. – Примерная схема ударного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Общефизическая и специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Специально-подготовительные упр-ия для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Специальные упражнения для прыжков в высоту. Общие силовые упражнения с преодолением собственного веса. Повторный бег 150 м и более, (интенс. 80-85% от макс.).	Большая
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег (до 60 м, интенс. 90-95% от макс.).	Значительная
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Большая
Четвертый	Отдых		
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 90% от максим.	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (смешанный режим или спортивная игра). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс)	Значительная

Таблица 9.15. – Примерная схема разгрузочного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Обще-физическая и специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Специальные упражнения для прыжков в высоту. Общие и специальные силовые упражнения с преодолением собственного веса. Повторный бег свыше 150 м, (интенс. 90% от макс.).	Значительная
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег (до 100 м, интенс. 90-95% от макс.).	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Отдых		
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью свыше 90% от максим.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс	Значительная

Таблица 9.16. – Примерная схема контрольного (ранних соревнований) микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег свыше 150 м, (интенс. 90% от макс. не более 1-2 раза).	Средняя
Второй	Техническая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, прыжки с шестом. Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег (до 100 м, интенс. 90-95% от макс.).	Значительная
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (смешанный режим). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Большая
Четвертый	Отдых		
Пятый	Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Повторный бег до 100 м с интенсивностью до 90% от максим.	Средняя
Шестой, седьмой	Соревнования в отдельных видах		

Таблица 9.17. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег свыше 150 м, (интенс. 90% от макс. не более 1-2 раза).
Второй	Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, прыжки с шестом. Повторный бег (до 100 м, интенс. 90-95% от макс.).
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, небольшое кол-во повторений). Прыжки со скакалкой Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).
Четвертый	Отдых	
Пятый	Техническая подготовка.	Барьерный бег. Упраж-ия на гибкость.
Шестой-седьмой	Соревнования многоборье в	

Таблица 9.18. – Примерная схема соревновательного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег свыше 150 м, (интенс. 90% от макс. 1- раз).	Значительная
Второй	Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка), прыжки с шестом. Повторный бег (до 100 м, интенс. 85-90% от макс. по траве.).	Средняя
Третий	Техническая подготовка. Силовая подготовка.	Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (тонизирующая тренировка, вес отягощения не более 70% от максим., малое кол-во повтор-й). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Отдых		
Пятый	Техническая подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка.	Средняя
Шестой, седьмой	Участие в соревнованиях по многоборью		

Таблица 9.19. – Примерная схема восстановительного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка. Общефизическая и специально-физическая подготовка.	Спортивная игра. Общие и специальные силовые упражнения Упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	Функциональная подготовка. Специальная бросковая подготовка. Беговая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание облегченного снаряда, бросковые упражнения. Повторный бег (до 60 м с интенс. до 85% от максим.).	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная игра. Упражнения со штангой. Повторный бег (до 80м, интенс. до 85% от максим.)	Значительная
Четвертый	Отдых		
Пятый	Техническая подготовка. Функциональная подготовка	Барьерный бег (нестандартная расстановка). Спортивная игра.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка. Техническая подготовка	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения на гибкость.	Средняя

9.4. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для многоборцев учебно-тренировочных групп 4-7 года обучения

Таблица 9.20. – Примерная схема втягивающего микроцикла для
многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 годов обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка. Общефизическая подготовка.	Кроссовый бег. Обще-подготовительные упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Второй	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка.	Спортивная игра. Метание облегченного снаряда (диск или ядро). Общие и специальные силовые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка.	Спортивная игра. Метание соревновательного снаряда. Общие и специальные силовые упражнения. Прыжковые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Функциональная подготовка (утро) Техническая подготовка Специальная бросковая подготовка (вечер)	Кроссовый бег. Обще-подготовительные упражнения Метание облегченного снаряда. Бросковые упражнения	Средняя
Пятый	Специальная барьерная подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Беговая подготовка	Специальные упражнения барьеристов. Прыжковые упражнения. Общие и специальные силовые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80- 85% от макс.).	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка.	Обще-подготовительные упражнения Метание соревновательного снаряда Бросковые упражнения	Значительная

**Таблица 9.21. – Примерная схема развивающего (обще-
подготовительного) микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной
группы 4-7 годов обучения**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Общефизическая подготовка. Функциональная подготовка.	Специально-подготовительные упр-ия для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Броски ядер из различных положений. Общие силовые упражнения с преодолением собственного веса. Повторный бег (150 м, интенс. 80- 85% от макс.). Упр-ия на гибкость	Большая
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег (до 60 м, интенс. 90-95% от макс.). Упр-ия на гибкость.	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег. Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значитель- ная
Четвертый	Функциональная подготовка Восстановительные мероприятия	Кроссовый бег Обще-подготовительные упражнения. СБУ. Повторный бег (до 80 м *0-85% от максим.) Сауна (баня)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 85-90% от максим. Упр-ия на гибкость	Значитель- ная
Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание утяжеленного и облегченного снаряда Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс	Значитель- ная

Таблица 9.22. – Примерная схема развивающего (специально-подготовительного) микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Общефизическая и специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Отработка техники бега с низкого старта (выбегание до 15 м). Специально-подготовительные упр-ия для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Специальные упражнения для прыжков в высоту. Общие силовые упражнения с преодолением собственного веса. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс.).	Большая
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег (до 60 м, интенс. 90-95% от макс.).	Значительная
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 80 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Специально-подготовительные упр-ия для прыжков высоту. Прыжки в высоту с короткого разбега. Сауна (баня)	Средняя

продолжение таблицы 9.22.

Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки с шестом с короткого разбега. Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 85-90% от максим. Упражнения на гибкость.	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения. Повторный бег (до 80 м, интенс. 80-85% от макс	Значительная

Таблица 9.24. – Примерная схема разгрузочного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 годов обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Специально-подготовительные упр-ия для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Броски ядер из различных положений. Повторный бег 100 (интенс. выше 90% от макс.).	Большая
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег выше 150 м (интенс. до 90% от макс.).	Значительная
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Техническая подготовка. Силовая подготовка. Восстановительные мероприятия	Гимнастическая подготовка. Развитие силовых способностей методом круговой подготовки. Сауна (баня)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжковые упражнения. Повторный бег выше 150 м (интенс. 90% от максим.)	Значительная
Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (смешанный режим). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс)	Большая

Таблица 9.24. – Примерная схема разгрузочного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 годов обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Общие и специальные силовые упражнения с преодолением собственного веса. Повторный бег 100 м, (интенс. 90% от макс., незначительное кол-во повторений). Упражнения на гибкость	Значительная
Второй	Техническая подготовка. Общефизическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, метание диска. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом (незначительное кол-во повторений). Повторный бег свыше 150 м, интенс. менее 90% от макс.). Упр-ия на гибкость	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Техническая подготовка Восстановительные мероприятия	Специально-подготовительные упражнения для прыжков в длину. Прыжки в длину с короткого разбега. Упр-ия на гибкость. Сауна. (баня)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки с шестом с короткого разбега. Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений). Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью свыше 90% от максим., 1-2 раза	Средняя

продолжение таблицы 9.24.

Шестой	Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс	Значительная

Таблица 9.25. – Примерная схема контрольного (ранних соревнований) микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 годов обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс. не более 1-2 раза).	Значительная
Второй	Техническая подготовка. Специально-физическая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки с шестом (50% - прыжки с короткого разбега, 50% - с полного). Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом (незначительное кол-во повторений). Повторный бег (до 100 м, интенс. 90-95% от макс.).	Значительная
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (смешанный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Техническая подготовка Восстановительные мероприятия.	Прыжки в длину (50% - прыжки с короткого разбега, 50% - полного. Спец. упражнения для ядра. Сауна (баня)	Средняя
Пятый	Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки в высоту (5-9 прыжки с короткого разбега, 50% - с полного). Повторный бег до 100 м с интенсивностью до 90% от максим (1-2 раза, на технику бега.	Средняя
Шестой, седьмой	Соревнования отдельных видах в		

Таблица 9.26. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 годов обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс. не более 1-2 раза).	Значительная
Второй	Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег, прыжки с шестом. Повторный бег (до 100 м, интенс. 90-95% от макс., незначительное количество повторений).	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, небольшое кол-во повторений). Прыжки со скакалкой Повторный бег (до 80 м, интенс. 80-85% от макс., свободно, на технику бега).	Значительная
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в длину (50% - прыжки с короткого разбега, 50% - с полного, небольшое кол-во прыжков).	Средняя
Пятый	Техническая подготовка.	Барьерный бег (1 барьер – 1-2 раза, 3 барьера – 1 раз, 5 барьеров – 1 раз (по желанию). Упраж-ия на гибкость.	Средняя
Шестой-седьмой	Соревнования в многоборье		

Таблица 9.27. – Примерная схема соревновательного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 годов обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс. 1- раз).	Значительная
Второй	Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка). Прыжки с шестом с полного разбега. Повторный бег (до 100 м, интенс. 85-90% от макс. по траве, свободно, на технику бега).	Средняя
Третий	Техническая подготовка. Силовая подготовка.	Метание копья (соревновательного снаряда). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Восстановительная тренировка	Разминка (по времени больше обычной, но не более 40 мин.), СБУ. Повторный бег (небольшое кол-во повторений, свободно, на технику).	
Пятый	Техническая подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка). Упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой. седьмой	Соревнования многоборье в		

Таблица 9.28. – Примерная схема восстановительного микроцикла для многоборцев учебно-тренировочной группы 4-7 годов обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка. Общефизическая и специально-физическая подготовка.	Спортивная игра. Общие и специальные силовые упражнения Упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	Функциональная подготовка. Специальная бросковая подготовка. Беговая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание облегченного снаряда, бросковые упражнения. Повторный бег (до 60 м с интенс. до 85% от максим.).	Средняя
Третий	Функциональная подготовка. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная игра. Упражнения со штангой. Повторный бег (до 80м, интенс. до 85% от максим.)	Значительная
Четвертый	Восстановительные мероприятия.	Сауна (баня)	Малая
Пятый	Техническая подготовка. Функциональная подготовка	Барьерный бег (нестандартная расстановка). Спортивная игра. Упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	Функциональная подготовка. Техническая подготовка	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения на гибкость.	Средняя

*Примечание – направленность занятий в микроциклах от одного учебно-тренировочного этапа к последующему сохраняется или незначительно изменяется, а величина нагрузки увеличивается в среднем на 7-10%.

9.5. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий многоборцев в группах спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-6 года обучения

Подготовка многоборцев в группах совершенствования спортивного мастерства делится на 6 лет. В группы спортивного совершенствования зачисляются многоборцы, выполнившие нормативные требования кандидата в мастера спорта. К завершению данного этапа подготовки спортсмены должны выполнить норматив мастера спорта Республики Беларусь и перейти в группу высшего спортивного мастерства.

Структура годичного цикла остается той же, что при подготовке тренировочных групп. Увеличивается объем специально-беговых тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов легкой атлетики, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Основное внимание должно быть сконцентрировано на повышении результативности в видах, к которым у спортсмена имеется выраженная предрасположенность. С этой целью проводят видео - и киносъемку с последующим анализом кинограмм.

Этап спортивного совершенствования, исходя из возрастной квалификации спортсменов, включает в себя группу юниоров (18-19 лет) и молодежи (20-22 года). Первая из них характеризуется использованием в толкании ядра, метании диска мужчин облегченных снарядов, а в барьерном беге более низкую их (100 см) высоту, что аргументируется незавершенностью стадии их биологического развития. В этой связи юниорский возраст в тренировке многоборцев требует дифференцированного подхода в использовании различных тренирующих воздействий, среди которых особого внимания заслуживают разнообразные силовые упражнения с акцентом на развитие абсолютной и максимальной силы как целостных специализированных координаций, так и отдельных мышечных групп.

Основные задачи данного этапа:

- специализированное развитие физических возможностей организма;
- совершенствование двигательной структуры специализированного двигательного навыка с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- увеличение двигательного потенциала многоборца применительно к требованиям формирования эффективной техники соревновательного упражнения;
- повышение надежности и устойчивости соревновательной деятельности;
- совершенствование опыта участия в соревнованиях;
- повышение теоретического уровня спортсмена в области процесса специализированной подготовки;

– выполнение соответствующего квалификационного разряда.

Этот период характеризуется стабилизацией темпов роста физических качеств, окончанием сенситивного развития организма подростков, заметными различиями в физической подготовленности юношей и девушек. При переходе от учебно-тренировочного этапа тренировки к этапу спортивного совершенствования необходимо учитывать уровень спортивных результатов и темпы их прироста, уровень здоровья и физической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования в тренировочном процессе возникает необходимость подходить к юному спортсмену дифференцированно, переходить от индивидуально-группового метода тренировки к индивидуальному. Здесь уже формируется высокоспециализированный уровень требований к построению процесса спортивной подготовки:

1) система тренирующих воздействий приобретает ярко выраженный характер специализированного процесса совершенствования спортивного мастерства;

2) это сопровождается значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что приводит к повышению количества тренировочных занятий до 2 раз в день;

3) значительно увеличивается степень индивидуализация тренировочных воздействий;

4) техническая подготовка совершенствуется на максимальном уровне использования как природных, так и приобретенных координационных задатков;

5) физическая подготовка характеризуется значительным ростом тренировочных нагрузок с повышенным использованием специализированных воздействий;

6) увеличивается количество тренировок в условиях тренировочных сборов;

7) распределение занятий в нагрузочных микроциклах конструируется в соответствии с регламентом соревнований;

8) научно-методическое обеспечение является обязательным в организации и проведении подготовки спортсменов;

9) актуализируются мероприятия, направленные на ускорение восстановления работоспособности (сауна, массаж, гидропроцедуры и т.д.);

10) значительно возрастает функция планирования и проведения комплексного контроля;

11) возрастает роль теоретической подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка на этом этапе направлена на максимальное совершенствование индивидуального стиля в различных видах

легкоатлетических многоборий на базе реализации общих закономерностей построения двигательных действий.

Специальная двигательная подготовка десятиборцев осуществляется с учетом:

- биологических колебаний функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма;
- текущего состояния тренированности спортсмена;
- меры индивидуальной величины максимальной нагрузки;
- данных о факторах и модельных характеристиках подготовленности спортсмена, выявления сильных и слабых сторон подготовленности.

В таблицах 9.29-9.34 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки и распределение годового объема основных средств тренировки десятиборцев для групп спортивного совершенствования.

Таблица 9.29. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки многоборцев для групп спортивно-педагогического совершенствования 1 года обучения

[illegible]

Таблица 9.30. – Примерный годовой план-график распределения нагрузки многоборцев для групп спортивно-педагогического совершенствования 2 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											Переходн ый
			Подготовительный			Соревнова- тельный	Подготов ительный		Соревновательный					
			Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	4					1			1	1	1		
2	Места занятий. Оборудование и инвентарь	5	1	1		1			1					1
3	Основы техники видов легкой атлетики	4		1			1			1	1			
4	Основы методики обучения и тренировки многоборцев	4		1		1				1				1
5	Физическая культура и спорт в РБ	3			1									1
6	Техника безопасности	4			1		1	1				1	1	
7	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	4	1					1	1				1	
Итого		28	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	250	30	24	21	20	19	28	18	23	19	17	17	14
2	Специальная физическая подготовка	362	38	35	34	34	29	38	29	35	35	31	29	29
3	Техническая подготовка	400	19	32	33	37	33	18	31	29	32	34	35	39
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	60				4	10	4	10	4	6	8	8	6
Итого		1072	87	91	88	89	91	88	88	91	92	90	89	88
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
V	Инструкторская и судейская практика	16			3	3		3				2	2	3
Итого		96	10	6	9	9	6	9	10	6	6	8	8	9
Всего часов		1196	99	100	99	100	100	99	100	100	100	100	99	100

Таблица 9.31. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки многоборцев для групп спортивно-педагогического совершенствования 3-6 года обучения

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовитель- ный			Соревнова- тельный			Подготови- тельный			Соревновате льный		Переходн ый
						Месяцы								
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
I. Теоретические занятия														
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, предупреждение травм	5					1			1	1	2		
2	Основы методики обучения и тренировки метателей	5	1	1		1			1					1
3	Развитие легкой атлетики в мире и в РБ	5		1			1	1		1	1			
4	Физическая культура и спорт в РБ	4		1		1				1				1
5	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	3			1			1						1
6	Основы техники метаний	4			1	1		1					1	
7	Техника безопасности	4	1						1			1	1	
Итого		30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	259	28	22	21	17	18	17	23	17	16	15	15	48
2	Специальная физическая подготовка	416	32	35	35	35	31	35	34	36	37	36	38	32
3	Техническая подготовка	461	38	46	43	42	41	38	38	42	41	36	37	18
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	64				4	12	8	4	4	10	12	10	
Итого		1200	98	103	99	100	102	98	100	99	104	99	100	98
III	Углубленное медицинское обследование	8	4						4					
IV	Восстановительные мероприятия	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
V	Инструкторская и судейская практика	18			3	3		3		2		2	2	3
Итого		122	12	8	11	11	8	11	12	10	8	10	10	11
Всего часов		1352	112	114	112	114	112	112	114	112	114	112	112	112

Таблица 9.32. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев для учебной группы спортивно-педагогического совершенствований 1-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды												
		Подготовитель- ный			Соревнователь- ный		Подготови- тельный		Соревнователь- ный			Пере- ходный		
		Месяцы												
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	18,1	0,8	1	1,8	1,8	1,8	1,5	1,3	1,9	1,9	1,9	1,9	0,5	
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 91-95 % (км)	33,6	1,5	3,6	4,2	3,1	2	2	4	4,1	3,2	2,6	2,5	0,8	
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1150				140	190			200	200	210	210		
Барьерный бег в 3 шага с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1375	110	265	285	155	75	65	125	85	80	60	40	30	
Прыжки в высоту (раз)	1000	60	100	110	80	75	100	110	95	80	75	75	40	
Прыжки в длину (раз)	925	40	95	105	75	75	85	100	100	75	75	75	25	
Прыжки с шестом (раз)	900	40	95	100	75	75	65	90	100	80	75	75	30	
Толкание ядра (раз)	945	45	95	95	85	85	70	100	95	85	80	80	30	
Метание диска (раз)	1000	45	100	100	80	70	70	110	110	100	90	90	35	
Метание копья (раз)	1010	45	100	100	80	80	80	105	110	100	90	90	30	
Кол-во отталкиваний (раз)	6440	320	750	750	550	500	500	780	640	550	450	450	200	
Силовые упражнения (т)	138	7,5	12	13	12	11	12	15,5	13	12	12	11	7	
Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	300	27	33	33	32	15	15	30	32	24	15	15	30	
Гимнастика/акробатика (час)	105	8	11	11	7	7	8	10	11	10	9	9	4	
Спортивные игры (час)	43	7	6	4	1	1	1	7	6	4	1	1	4	

Таблица 9.33. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев для учебной группы спортивного совершенствований 2-го года обучения

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды											
		Подготовитель - ный			Соревн-ный		Переход-й		Соревновательный				Пере-ходный
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	20	0,9	1,3	2	2	2	1,7	1,8	2,1	2	2	1,7	0,5
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 91-95 % (км)	37,1	1,8	3,8	4,5	3,4	2,2	2,2	4,4	4,5	3,6	2,9	2,9	0,9
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1255				155	210			215	215	230	230	
Барьерный бег в 3, 5 шагов с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1505	120	285	305	165	85	85	135	90	90	70	45	30
Прыжки в высоту (раз)	1165	65	100	110	110	120	45	100	110	120	125	125	35
Прыжки в длину (раз)	950	45	105	105	80	80	55	105	105	85	85	80	20
Прыжки с шестом (раз)	925	45	105	105	85	85	50	100	105	85	80	80	-
Толкание ядра (раз)	995	50	105	105	90	85	80	100	105	80	85	80	30
Метание диска (раз)	1100	50	110	110	90	80	80	110	110	110	100	100	50
Метание копья (раз)	1050	55	100	100	80	80	80	95	110	110	100	90	50
Кол-во отталкиваний (раз)	7540	350	910	910	540	490	800	950	800	600	450	440	300
Силовые упражнения (т)	146,5	8,5	13	14	12	12	13	15,5	14	13	12	12	7,5
Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	312	28	33	33	33	16	16	33	32	25	16	16	32
Гимнастика/акрабатика (час)	109	8,5	11,5	11	8	7	8	10	11	10	9	9	6
Спортивные игры (час)	43	7	6	4	1	1	1	7	6	4	1	1	4

Таблица 9.34. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев для учебной группы спортивно-педагогического совершенствований 3-6 года обучения

Основные тренировочные средства	Всего часов	Периоды											
		Подготов-ый		Соервн-ный			Подгот-ый		Сорев-ный				Пере-ходный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	20,6	0,9	1,4	2,1	2,2	2	1,7	1,8	2,1	2,1	2,1	1,7	0,5
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 91-95 % (км)	37,8	1,8	3,9	4,6	3,4	2,2	2,4	4,5	4,5	3,6	3	2,9	1
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1275				160	215			215	220	235	230	
Барьерный бег в 3, 5 шагов с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1535	125	285	310	170	85	85	140	95	90	70	50	30
Прыжки в высоту (раз)	1190	65	105	115	110	120	50	105	115	120	125	125	35
Прыжки в длину (раз)	980	50	105	110	85	80	60	110	105	85	85	80	25
Прыжки с шестом (раз)	945	45	110	110	85	85	50	100	110	90	80	80	-
Толкание ядра (раз)	1035	55	110	110	90	85	80	110	115	80	85	80	35
Метание диска (раз)	1135	55	115	115	90	80	80	115	115	115	100	100	55
Метание копья (раз)	1090	55	110	110	80	80	80	105	115	110	100	90	55
Кол-во отталкиваний (раз)	7650	360	920	920	550	490	820	960	820	600	450	440	320
Силовые упражнения (т)	154	10	14	15	12,5	12,5	14	16	15	13	12	12	8
Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	318	29	34	33	33	16	18	34	32	25	16	16	32
Гимнастика/акробатика (час)	111	9	12	12	8	7	8	10	11	10	9	9	6
Спортивные игры (час)	43	7	6	4	1	1	1	7	6	4	1	1	4

**9.6. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий
недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной
подготовки для многоборцев групп спортивно-педагогического
совершенствования (СПС) 1-го года обучения**

Таблица 9.35. – Примерная схема втягивающего микроцикла этапа
спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения
многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Общая и специально-физическая подготовка.	Кроссовый бег. Обще-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения для метания диска. Специальные упражнения барьеристов. Общие и специальные силовые упражнения Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Общая и силовая подготовка. Теоретическая подготовка.	Метание диска (облегченный снаряд). Общие и специальные силовые упражнения.	Средняя
	2-ая тренировка. Специально-физическая подготовка. Скоростно-силовая подготовка.	2-ая тренировка. Гимнастическая подготовка. Прыжковые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Прыжковые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
	Скоростно-силовая подготовка 2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия	2-ая тренировка. Сауна (баня)	Малая

Четвертый	Отдых		
Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка 2-ая тренировка. Специальная техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Метание копья (облегченного снаряда). Бросковые упражнения 2-ая тренировка Специальные упражнения барьеристов. Прыжковые упражнения Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя Значительная
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная Подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. 2-ая тренировка. Восстановительная.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой или на тренажерах. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). 2-ая тренировка. Сауна (баня).	Значительная Малая

**Таблица 9.36. – Примерная схема развивающего (обще-
подготовительного) микроцикла этапа спортивно-педагогического
совершенствования 1-го года обучения**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Общая и специально- физическая подготовка.	Имитационные упражнения для толкания ядра. Толкание ядра (облегченного веса). Специальные упражнения барьеристов. Общие и специальные силовые упражнения Повторный бег по 120м (интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Общая и силовая подготовка. Теоретическая подготовка. 2-ая тренировка. Барьерная подготовка Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка	1-ая тренировка Имитационные упражнения для метания диска. Метание диска (облегченный снаряд). Общие и специальные силовые упражнения. 2-ая тренировка. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 бар.) Прыжковые упражнения. Повторный бег по 150-200 м, (интенс. 80-85% от макс.).	Средняя Значительная
Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка	1-ая тренировка Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Четвертый	Восстановительная	2-ая тренировка. Сауна (баня)	Малая

Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка.	Метание копья (облегченного снаряда). Бросковые упражнения	Средняя
	Специальная бросковая подготовка. 2-ая тренировка. Специальная техническая подготовка.	2-ая тренировка Специальные упражнения барьеристов. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 8 бар.)	Значительная
	Скоростно-силовая подготовка Функциональная подготовка	Прыжковые упражнения Повторный бег свыше 150 м (интенс. 80-85% от макс.).	
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная Подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой или на тренажерах. Повторный бег до 80м (интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
	Силовая подготовка. 2-ая тренировка. Восстановительная.	2-ая тренировка. Сауна (баня).	Малая

Таблица 9.37. – Примерная схема развивающего (специально-подготовительного) микроцикла этапа спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Общая и специально-физическая подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Имитационные упражнения для толкания ядра. Толкание ядра (облегченного веса). Общие и специальные силовые упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег по 120м (интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Общая и силовая подготовка. Теоретическая подготовка. 2-ая тренировка. Барьерная подготовка Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка	1-ая тренировка Имитационные упражнения для метания диска. Метание диска (облегченный снаряд). Общие и специальные силовые упражнения. 2-ая тренировка. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 бар.) Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м, (интенс. 80-85% от макс.).	Средняя Значительная
Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	1-ая тренировка Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна (баня)	Значительная Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Специальные упражнения для прыжков в высоту.	Средняя

		Прыжки в высоту с короткого разбега. Повторный бег по виражу (интенс. 85%)	
Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка.	Метание копья (облегченного снаряда). Бросковые упражнения из различных положений.	Средняя
	2-ая тренировка. Специальная техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка Функциональная подготовка	Специальные упражнения барьеристов. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 10 бар.) Прыжковые упражнения Повторный бег свыше 150 м (интенс. 90% от макс.).	Значительная
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная Подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой. Повторный бег по 60м (интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
	2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия.	Сауна (баня).	Малая

Таблица 9.38. – Примерная схема ударного микроцикла для групп
спортивно-педагогического совершенствования 1-го года обучения
многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Специально-физическая подготовка Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Специально-подготовительные упр-ия для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Броски ядер из различных положений. Специальные упражнения для прыжков с шестом Повторный бег 120 м (интенс. 80- 85% от макс.). Упр-ия на гибкость	Большая
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка	Барьерный бег, прыжки с шестом с короткого разбега. Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Прыжки в высоту с короткого разбега. Повторный бег свыше 150м (интенс. 85%). Упражнения на гибкость	Значительная Значительная
Третий	1-ая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительная	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна (баня)	Большая Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в высоту с короткого разбега. Гимнастическая подготовка.	Значительная

Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег. Прыжки с шестом с короткого разбега. Бег с шестом (интенс. 90%от максим.) Прыжки в длину с короткого разбега. Прыжковые упражнения Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 90% от максим.	Значительная Значительная
Шестой	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Кроссовый бег (смешанный режим или спортивная игра). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс) Сауна (баня)	Большая Малая

**Таблица 9.39. – Примерная схема разгрузочного микроцикла для группы
спортивно-педагогического совершенствования 1-го обучения
многоборцев**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс., незначительное кол-во повторений). Упражнения на гибкость	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. Общефизическая подготовка и специально-физическая подготовка. 2-ая тренировка. Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка) до 10 барьеров. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом (незначительное кол-во повторений). Упр. на гибкость. Метание диска. Повторный бег (до 100 м, интенс. до 90% от макс.).	Средняя Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна (баня)	Значительная Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Специально-подготовительные упражнения для прыжков в длину. Прыжки в длину с короткого разбега. Упр-ия на гибкость.	Средняя

Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка, до 6 барьеров. Незначительное кол-во повторений). Прыжки с шестом с короткого разбега.	Средняя
	2-ая тренировка. Техническая подготовка Скоростно-силовая подготовка.	Толкание ядра. Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений).	Средняя
	Функциональная подготовка.	Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 90% от максим., 1-2 раза	
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка Силовая подготовка.	Кроссовый бег. Метание копья или диска (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.	Значительная
	2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Сауна (баня)	Малая

Таблица 9.40. – Примерная схема контрольного (ранних соревнований) микроцикла для группы спортивно-педагогического совершенствования 1-го обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра (на технику, незначительное кол-во толчков). Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. Специально-физическая подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 6-ти барьеров). Прыжки с шестом (5 раз - прыжки с короткого разбега, 5-7 раз - с полного). Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом.	Значительная
	2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка.	Прыжки в высоту со среднего и полного разбега. Повторный бег по 100 м по траве, свободно, на технику. Упр-ия на гибкость	Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, незначительное кол-во повторений с небольшим весом). Прыжки через барьеры (до 50 прыжков). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
	2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Физиотерапия, массаж	Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в длину (2-3 прыжка с короткого разбега, до 5 - с полного).	Малая
Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 5 барьеров). Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования отдельных видах в		

Таблица 9.41. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для группы спортивно-педагогического совершенствования 1-го обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра (незначительное кол-во толчков, на технику). Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 95% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка). Прыжки с шестом (5 раз - прыжки с короткого разбега, до 10 раз - с полного). Прыжки в высоту со среднего и полного разбега. Повторный бег 100 м, (по траве, свободно, на технику). Упр-ия на гибкость	Средняя Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, небольшое кол-во повторений). Прыжки со скакалкой. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Упр-я на гибкость	Средняя
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в длину (2-3 прыжка с короткого разбега, до 5 - с полного).	Малая
Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег (1 барьер – 1-2 раза, 3 барьера – 1 раз, 5 барьеров – 1 раз (по желанию) или прыжки в высоту (небольшое кол-во прыжков, по желанию). Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования в отдельных видах		

Таблица 9.42. – Примерная схема соревновательного микроцикла для группы спортивно-педагогического совершенствования 1-го обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Повторный бег до 150 м, (интенс. 95% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 6 барьеров). Прыжки с шестом (до 5 раз - прыжки с короткого разбега, 5 раз - с полного). Повторный бег по траве (на технику бега, свободно, незначительное кол-во повторений) Упр-ия на гибкость	Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (тонизирующие, небольшой вес и кол-во повторений). Прыжки со скакалкой Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Четвертый	Отдых, восстановительные мероприятия	Физиотерапия, массаж.	Малая
Пятый		Отдых или легкая разминка, включающая в себя СБУ, несколько ускорений свободно, на технику бега. Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования в отдельных видах		

**Таблица 9.43. – Примерная схема восстановительного микроцикла
для группы спортивно-педагогического совершенствования 1-го года
обучения многоборцев**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка. Общефизическая и специально-физическая подготовка.	Спортивная игра. Общие и специальные силовые упражнения Упражнения на гибкость.	Средняя
Второй	Функциональная подготовка. Специальная бросковая подготовка. Беговая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание облегченного снаряда, бросковые упражнения. Повторный бег (до 60 м с интенс. до 85% от максим.).	Малая
Третий	Функциональная подготовка. Силовая подготовка. Беговая подготовка. 2-ая тренировка	Спортивная игра. Упражнения со штангой (незначительные веса с небольшим кол-м повторений). Повторный бег (до 80м, интенс. до 85% от максим.) Сауна (баня) в комплексе с плаванием.	Средняя Малая
Четвертый	Теоретическая подготовка	В соответствии с планом	Малая
Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка. 2-ая тренировка Функциональная подготовка	Барьерный бег (нестандартная расстановка). Специальные упр-ия для шеста Спортивная игра. Упражнения на гибкость.	Средняя Малая
Шестой	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка 2-ая тренировка	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения на гибкость. Сауна (баня) в комплексе с плаванием	Средняя Малая

**9.7. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий
недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной
подготовки для групп спортивно-педагогического
совершенствования (СПС) 2-го и 3-6 года обучения многоборцев**

Таблица 9.44. – Примерная схема втягивающего микроцикла этапа
спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения
многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Общая и специально-физическая подготовка.	Кроссовый бег. Обще-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения для метания диска. Специальные упражнения барьеристов. Общие и специальные силовые упражнения Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Общая и силовая подготовка. Теоретическая подготовка.	Метание диска (облегченный снаряд). Общие и специальные силовые упражнения.	Средняя
	2-ая тренировка. Специально-физическая подготовка. Скоростно-силовая подготовка.	2-ая тренировка. Гимнастическая подготовка. Прыжковые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Прыжковые упражнения. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
	Скоростно-силовая подготовка 2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия	2-ая тренировка. Сауна (баня)	Малая

Четвертый	Техническая подготовка Теоретическая подготовка	Имитация техники метания диска. Метание диска (облегченного снаряда)	Средняя
Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка 2-ая тренировка. Специальная техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка	Метание копья (облегченного снаряда). Бросковые упражнения 2-ая тренировка Специальные упражнения барьеристов. Прыжковые упражнения Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя Значительная
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная Подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. 2-ая тренировка. Восстановительная.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой или на тренажерах. Спринтерские беговые упражнения (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). 2-ая тренировка. Сауна (баня).	Значительная Малая

Таблица 9.45. – Примерная схема развивающего (обще-подготовительного) микроцикла этапа спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Техническая подготовка. Общая и специально-физическая подготовка.	Имитационные упражнения для толкания ядра. Толкание ядра (облегченного веса). Специальные упражнения барьеристов. Общие и специальные силовые упражнения Повторный бег по 120м (интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Общая и силовая подготовка. Теоретическая подготовка. 2-ая тренировка. Барьерная подготовка Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка	1-ая тренировка Имитационные упражнения для метания диска. Метание диска (облегченный снаряд). Общие и специальные силовые упражнения. 2-ая тренировка. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 бар.) Прыжковые упражнения. Повторный бег по 150-200 м, (интенс. 80-85% от макс.).	Средняя Значительная
Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	1-ая тренировка Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна в комплексе с плаванием	Значительная Малая

Четвертый	Техническая подготовка Силовая подготовка	Гимнастика и акробатика Средства обще-физической и специально-физической подготовки	Средняя
Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. 2-ая тренировка. Специальная техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка Функциональная подготовка	Метание копья (облегченного снаряда). Бросковые упражнения 2-ая тренировка Специальные упражнения барьеристов. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 8 бар.) Прыжковые упражнения Повторный бег свыше 150 м (интенс. 80-85% от макс.).	Средняя Значительная
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная Подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. 2-ая тренировка. Восстановительная.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой или на тренажерах. Повторный бег до 80м (интенс. 80-85% от макс.). 2-ая тренировка. Сауна (баня).	Значительная Малая

Таблица 9.46. – Примерная схема развивающего (специально-подготовительного) микроцикла этапа спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Общая и специально-физическая подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Имитационные упражнения для толкания ядра. Толкание ядра (облегченного веса). Общие и специальные силовые упражнения для прыжка с шестом. Повторный бег по 120м (интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Общая и силовая подготовка. Теоретическая подготовка. 2-ая тренировка. Барьерная подготовка Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка	1-ая тренировка Имитационные упражнения для метания диска. Метание диска (облегченный снаряд). Общие и специальные силовые упражнения. 2-ая тренировка. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 бар.) Прыжковые упражнения. Повторный бег свыше 150 м, (интенс. 80-85% от макс.).	Средняя Значительная
Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	1-ая тренировка Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна (баня)	Значительная Малая

Четвертый	Техническая подготовка Беговая подготовка	Специальные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту с короткого разбега. Повторный бег по виражу (интенс. 85%)	Средняя
Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. 2-ая тренировка. Специальная техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка Функциональная подготовка	Метание копья (облегченного снаряда). Бросковые упражнения из различных положений. Специальные упражнения барьеристов. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 10 бар.) Прыжковые упражнения Повторный бег свыше 150 м (интенс. 90% от макс.).	Средняя Значительная
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная Подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. 2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой. Повторный бег по 60м (интенс. 80-85% от макс.). Сауна в комплексе с плаванием.	Значительная Малая

**Таблица 9.47. – Примерная схема ударного микроцикла для групп
спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения
многоборцев**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Специально-физическая подготовка Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Специально-подготовительные упр-ия для прыжков в длину, прыжки с короткого разбега. Броски ядер из различных положений. Специальные упражнения для прыжков с шестом Повторный бег 120 м (интенс. 80-85% от макс.). Упр-ия на гибкость	Большая
Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка	Барьерный бег, прыжки с шестом с короткого разбега. Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Прыжки в высоту с короткого разбега. Повторный бег свыше 150м (интенс. 85%). Упражнения на гибкость	Значительная Значительная
Третий	1-ая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительная	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна в комплексе с плаванием	Большая Малая
Четвертый	Техническая подготовка Силовая подготовка	Прыжки в высоту с короткого разбега. Гимнастическая подготовка. Средства общефизической и специальнофизической подготовки	Значительная

Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег. Прыжки с шестом с короткого разбега.	Значительная
	2-ая тренировка Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег с шестом (интенс. 90%от максим.) Прыжки в длину с короткого разбега. Прыжковые упражнения Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 90% от максим.	Значительная
Шестой	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка	Кроссовый бег (смешанный режим или спортивная игра). Метание копья или диска (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс)	Большая
	Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Сауна в комплексе с плаванием	Малая

Таблица 9.48. – Примерная схема разгрузочного микроцикла для группы спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений). Толкание ядра. Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс., незначительное кол-во повторений). Упражнения на гибкость	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. Общефизическая подготовка и специально-физическая подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка) до 10 барьеров. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом (незначительное кол-во повторений). Упр. на гибкость.	Средняя
	2-ая тренировка. Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Метание диска. Повторный бег (до 100 м, интенс. до 90% от макс.).	Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда).	Значительная
	Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия	Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна (баня)	
Четвертый	Техническая подготовка	Специально-подготовительные упражнения для прыжков в длину. Прыжки в длину с короткого разбега. Упр-ия на гибкость.	Средняя

Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка, до 6 барьеров. Незначительное кол-во повторений). Прыжки с шестом с короткого разбега.	Средняя
	2-ая тренировка. Техническая подготовка Скоростно-силовая подготовка.	Толкание ядра. Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений).	Средняя
	Функциональная подготовка.	Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 90% от максим., 1-2 раза	
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка	Кроссовый бег. Метание копья или диска (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения). Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений).	Значительная
	Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс. Сауна в комплексе с плаванием	Малая

Таблица 9.49. – Примерная схема контрольного (ранних соревнований) микроцикла для группы спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра (на технику, незначительное кол-во толчков). Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. Специально-физическая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 6-ти барьеров). Прыжки с шестом (5 раз - прыжки с короткого разбега, 5-7 раз - с полного). Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Прыжки в высоту со среднего и полного разбега. Повторный бег по 100 м по траве, свободно, на технику. Упр-ия на гибкость	Значительная Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, незначительное кол-во повторений с небольшим весом). Прыжки через барьеры (до 40-50 прыжков). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Физиотерапия, массаж	Средняя Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в длину (2-3 прыжка с короткого разбега, до 5 - с полного.	Малая

продолжение таблицы 9.49.

Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 5 барьеров). Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования отдельных видах	в	

Таблица 9.50. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для группы спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра (незначительное кол-во толчков, на технику). Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 95% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка). Прыжки с шестом (5 раз - прыжки с короткого разбега, до 10 раз - с полного). Прыжки в высоту со среднего и полного разбега. Повторный бег 100 м, (по траве, свободно, на технику). Упр-ия на гибкость	Средняя Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, небольшое кол-во повторений со средним весом). Прыжки со скакалкой. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Упр-я на гибкость	Средняя
Четвертый	Теоретическая подготовка		
Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег (1 барьер – 1-2 раза, 3 барьера – 1 раз, 5 барьеров – 1 раз (по желанию) или прыжки в высоту (небольшое кол-во прыжков, по желанию). Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования в отдельных видах		

Таблица 9.51. – Примерная схема соревновательного микроцикла для группы спортивно-педагогического совершенствования 2-го и 3-6 года обучения многоборцев

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Повторный бег до 150 м, (интенс. 95% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 6 барьеров). Прыжки с шестом (до 5 раз - прыжки с короткого разбега, 5 раз - с полного). Повторный бег по траве (на технику бега, свободно, незначительное кол-во повторений) Упр-ия на гибкость	Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (тонизирующие, небольшой вес и кол-во повторений). Прыжки со скакалкой Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	Средняя
Четвертый	Отдых, восстановительные мероприятия.	Физиотерапия, массаж.	Малая
Пятый		Отдых или легкая разминка, включающая в себя СБУ, несколько ускорений (свободно, на технику бега). Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования многоборья в		

*Примечание – направленность занятий в микроциклах от этапа спортивного совершенствования (СПС 2-го и до 6-го годов обучения) сохраняется или незначительно изменяется, а объем нагрузки увеличивается в среднем на 5-8%.

9.8. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах высшего спортивного мастерства

Основная задача занятий спортсменов в группах высшего спортивного мастерства состоит в достижении максимальных и устойчивых результатов как в отдельных видах, так и в сумме многоборья в границах оптимальных возрастных зон. Ее реализация предполагает максимальное использование разнообразных тренирующих воздействий, способных вызвать качественные адаптационные перестройки морфофункционального обеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Основное внимание должно быть сконцентрировано на повышение результативности в видах, к которым у спортсмена имеется ярко выраженная предрасположенность. Применительно к остальным видам тренировка имеет поддерживающий характер. В первую очередь к ним относятся специальные средства подготовки, а также значительно возрастающая соревновательная практика. Данный этап характеризуется заметным увеличением доли специальных средств подготовки в общем объеме тренировочной работы, использованием выявленных на предыдущих этапах специфических для конкретного спортсмена индивидуальных упражнений, которые вызывают активизацию адаптационных процессов, значительным увеличением практики на самом высоком уровне. В тренировочном используются в основном только те средства, которые имеют высокий положительный перенос на соревновательное упражнение. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей суммарный объем применяемых тренировочных нагрузок достигает максимума. Особое внимание также должно быть обращено на изыскание резервов в сфере тактической и психологической подготовленности десятиборцев, результативность которых определяется опытом спортсменов, знанием сильных и слабых сторон основных соперников.

Процесс подготовки на этом этапе характеризуется индивидуальным подходом к совершенствованию и развитию всех без исключения сторон подготовленности. Для успешного выступления в многоборьях необходимо оптимальное сочетание физической и технической подготовки. Одновременное совершенствование техники бега, прыжков и метаний является сложной задачей, решением которой спортсмен занимается на протяжении всего времени занятия спортом. Тем не менее даже у сильнейших десятиборцев мира нередко наблюдается несовершенная техника в отдельных видах. В техническом аспекте это в большей мере направлено на устранение возможных недостатков в системе двигательных действий соревновательного упражнения, повышения качества его координационной основы и устойчивости применительно к различным условиям его непосредственной реализации. Оптимизация моторной подготовки в первую очередь базируется на развитии специализированных

двигательных способностей. Тактическая и психологическая подготовленность высококвалифицированных многоборцев определяется их умением критически рассматривать как свой, так и накопленный в течение многих десятилетий соревновательный опыт ведущих спортсменов и формировать на этой основе рациональную систему индивидуального поведения в реальных условиях состязаний.

В таблицах 9.52-9.56 приведены примерные годовые планы-графики распределения учебной нагрузки и годового объема основных средств тренировки многоборцев для групп высшего спортивного мастерства.

Таблица 9.52. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки многоборцев для групп высшего спортивного мастерства (30 часа)

[illegible]

Таблица 9.53. – Примерный годовой план-график распределения учебной нагрузки многоборцев для групп высшего спортивного мастерства (32 часа)

[illegible]

Таблица 9.54. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев для группы высшего спортивного совершенствования мастерства (30 ч.)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подготови- тельный			Соревно- вательный		Подгото- вительны й		Соревновательный				Переход- ный
		Месяцы											
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	21,3	0,8	1,7	2,3	2,3	1,9	1,8	1,6	2,2	2,3	2	1,8	0,6
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 90-95 % (км)	39,7	2	4	4,5	3,8	2,8	2,5	3	4,8	4,8	3,6	2,7	1,2
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	875				100	165	150	65		90	155	150	
Барьерный бег в 3 шага с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1130	115	205	220	80			155	210	95			50
Прыжки в высоту (раз)	945	30	95	95	95	85	75	80	95	95	80	75	45
Прыжки в длину (раз)	1015	65	95	100	100	85	80	70	100	100	90	85	45
Прыжки с шестом (раз)	905		95	100	100	80	75	70	85	100	80	75	45
Толкание ядра (раз)	1240	90	115	125	125	100	95	105	120	120	100	95	50
Метание диска (раз)	1235	90	120	125	125	95	90	105	125	125	95	90	50
Метание копья (раз)	1190	90	115	120	105	90	85	95	120	125	95	95	55
Кол-во отталкиваний (раз)	8940	570	890	890	720	720	660	760	890	880	770	740	450
Специальные силовые упражнения (т)	157,20	11	14,5	15,5	14,9	13	11	12	15	15,8	13	12	9,5
Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	325	31	34	33	33	16	19	33	32	29	16	16	33
Гимнастика/акрабатика (час)	115	9	12	12	8	8	10	11	11	10	9	9	6
Спортивные игры (час)	45	7,5	6,5	5	2	1	4	5	4	2	1	1	6

Таблица 9.56. – Примерное распределение годового объема основных средств тренировки многоборцев для группы высшего спортивного совершенствования мастерства (32 ч.)

Основные тренировочные средства	Всего	Периоды											
		Подгото- вительный			Соревнова- тельный		Подгото- вительный		Соревно- вательный			Переход ный	
		Месяцы											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Бег на отрезках до 100 м с инт-ю 96-100% (км)	22,4	0,9	1,9	2,4	2,4	2	1,9	1,6	2,3	2,4	2,1	1,9	0,6
Бег на отрезках свыше 100 м с инт-ю 90-95 % (км)	42,1	2,3	4,3	4,6	4	2,9	2,6	3,5	5	5	3,8	2,9	1,2
Барьерный бег в 3 шага со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)	940				110	175	160	70		100	165	160	
Барьерный бег в 3 шага с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)	1200	125	215	230	85			165	220	100			60
Прыжки в высоту (раз)	1035	40	105	105	105	90	80	85	105	105	85	80	50
Прыжки в длину (раз)	1090	65	105	110	110	90	85	75	110	110	95	85	50
Прыжки с шестом (раз)	965		105	110	110	85	80	75	85	105	85	80	45
Толкание ядра (раз)	1305	100	125	130	130	110	100	110	125	125	100	95	55
Метание диска (раз)	1295	100	125	130	130	105	95	110	125	125	100	95	55
Метание копья (раз)	1240	95	120	125	115	95	85	105	125	125	100	95	55
Кол-во отталкиваний (раз)	9520	620	950	950	780	770	730	810	920	920	820	780	470
Специальные силовые упражнения (т)	168,30	13	15,5	17	17	13,5	12	12	15	15,8	14	13	10,5
Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	327	32	34	34	33	17	16	33	33	29	17	16	33
Гимнастика/акробатика (час)	115	9	12	12	8	8	10	11	11	10	9	9	6
Спортивные игры (час)	46	7,5	6,5	5	2	1	5	5	4	2	1	1	6

9.9. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий недельных микроциклов в периоде годичного цикла спортивной подготовки для многоборцев групп высшего спортивного мастерства

Таблица 9.57. – Примерная схема втягивающего микроцикла для многоборцев группы высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка Общефизическая и специально-физическая подготовка.	Спортивная игра. Имитационные упр-ия для диска. Метание диска (облегченный снаряд) Общие и специальные силовые упражнения с собственным весом. Упражнения на гибкость.	Малая
	2-ая тренировка Специальная физическая и техническая подготовка. Функциональная подготовка	Специальные упражнения для барьерного бега. Барьерный бег (нестандартная расстановка, до 5-ти барьеров, незначительное кол-во повторений) Повторный бег до 80 м (по траве, свободно, на технику бега)	Средняя
Второй	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (облегченный снаряд), спец-ые бросковые упражнения для копья. Специальные упр-ия для шеста на перекладине, кольцах.	Средняя
	2-ая тренировка Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка	Упражнения на гибкость. Броски ядра из различных положений. Повторный бег по 100 м (по траве, свободно, на технику бега). Упражнения на гибкость.	Средняя

Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Силовая подготовка.	Спортивная игра. Упражнения со штангой (незначительные веса с небольшим кол-м повторений). Прыжки через барьеры.	Средняя
	Скоростно-силовая подготовка Беговая подготовка 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Повторный бег (до 80м, интенс. до 85% от максим.) Сауна (баня) в комплексе с плаванием.	Малая
Четвертый	Теоретическая подготовка	В соответствии с планом	Малая
Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Специальные упражнения для барьерного бега. Барьерный бег (нестандартная расстановка, 5 барьеров, небольшое кол-во повторений). Спец. упр-ия для прыжков с шестом	Средняя
	2-ая тренировка Функциональная подготовка Силовая подготовка Беговая подготовка	Спортивная игра. Общefизическая подготовка с собственным весом Повторный бег по 100 м (по траве, свободно, на технику бега). Упражнения на гибкость.	Средняя
Шестой	1-ая тренировка Функциональная подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (облегченного снаряда).	Средняя
	Техническая подготовка Силовая подготовка 2-ая тренировка	Упр-ия со штангой (небольшой вес, незначительное кол-во повторений). Упражнения на гибкость. Сауна (баня) в комплексе с плаванием	Малая

Таблица 9.58. – Примерная схема развивающего (обще-подготовительного) микроцикла для многоборцев группы высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Прыжки в длину с короткого разбега. Имитационные упражнения для толкания ядра. Толкание ядра (облегченного веса). Специальные упражнения барьеристов.	Значительная
	Общая и специально-физическая подготовка.	Общие и специальные силовые упражнения Упр-ия на гибкость.	
	2-ая тренировка Техническая подготовка	Прыжки в высоту с короткого разбега. Имитационные упр-ия для прыжков в высоту. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки).	Значительная
	Скоростно-силовая подготовка	Переменный бег по 100 м (интенс. 85%) Упр-ия на гибкость	
Второй	Беговая подготовка		
	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Общая и силовая подготовка.	1-ая тренировка Барьерный бег (нестандартная расстановка, 8-10 бар.) Прыжки с шестом с короткого разбега.	Средняя
	Специальная физическая подготовка.	Специальные упр-ия для прыжков с шестом на перекладине и других гимн. снарядах.	
	2-ая тренировка Техническая подготовка Скоростно-силовая подготовка.	Метание диска (облегченный и стандартный снаряд). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки).	Значительная
	Функциональная подготовка	Повторный бег по 200 м, (интенс. 85% от макс.).	

Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, большой объем и вес штанги). Прыжки через барьеры.	Значительная
	Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна (баня) в комплексе с плаванием.	Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Гимнастика/акробатика. Комплекс общефизической подготовки. Упр-ия на гибкость.	Значительная
Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка.	Барьерный бег (10 и более барьеров, нестандартная расстановка, кол-во повторений 3-5 раз). Метание диска (облегченного и соревновательного снаряда). Спец. упр-ния для шеста с использованием гимнастических снарядов.	Значительная
	2-ая тренировка. Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка Функциональная подготовка	Прыжки в высоту с короткого разбега. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки). Повторный бег свыше 150 м (интенс.85%). Упражнения на гибкость.	Значительная

Шестой	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, большой объем и вес штанги). Прыжки через барьеры Повторный бег до 80м (интенс. 80-85% от макс.).	Большая
	Силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка 2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия	Сауна (баня) в комплексе с плаванием.	Малая

Таблица 9.59. – Примерная схема развивающего (специально-подготовительного) микроцикла для многоборцев группы высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-ая тренировка Скоростная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений).	Большая
	Техническая подготовка.	Имитационные упражнения для толкания ядра. Толкание ядра (облегченного веса).	
	Специально-физическая подготовка.	Специальные силовые упражнения для прыжка с шестом.	
	2-ая тренировка Техническая подготовка	Прыжки в длину с короткого разбега.	
	Скоростно-силовая подготовка	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки).	
	Функциональная подготовка	Повторный бег по 120м (интенс. 85-90% от макс.).	

Второй	1-ая тренировка. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка 2-ая тренировка Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка	1-ая тренировка Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 бар.). Прыжки с шестом с короткого и среднего разбега. Специальные упр-ия для прыжков с шестом. Упр-ия на гибкость. Имитационные упражнения для метания диска. Метание диска (облегченный и соревновательный снаряд). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки). Повторный бег свыше 150 м (интенс. 90%). Упр-ия на расслабление и на гибкость.	Средняя Значительная
Третий	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка Скоростно-силовая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	1-ая тренировка Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, большой объем и интенсивность нагрузки). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Сауна в комплексе с плаванием.	Значительная Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Специальные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту с короткого разбега. Повторный бег по виражу (интенс. 85%)	Средняя

Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 бар.). Прыжки с шестом со среднего разбега. Спец-ные упр-ия для прыжков с шестом.	Значительная
	Специальная бросковая подготовка.		
	2-ая тренировка. Техническая подготовка.	Метание диска (облегченного и утяжеленного снаряда). Бросковые упражнения из различных положений. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки).	Значительная
	Скоростно-силовая подготовка Функциональная подготовка	Повторный бег свыше 150 м (интенс. 90% от макс.). Упр-ия на расслабление и на гибкость.	
Шестой	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного и утяжеленного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, большой объем и интенс-ть нагрузки). Прыжки через барьеры. Повторный бег по 60м (интенс. 80-85% от макс.).	Значительная
	Силовая подготовка.		
	Скоростно-силовая подготовка.		
	2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия.	Сауна в комплексе с плаванием.	Малая

Таблица 9.60. – Примерная схема ударного микроцикла для многоборцев групп высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-ая тренировка Скоростная подготовка	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений).	Значительная
	Техническая подготовка.	Специально-подготовительные упр-ия для прыжков в длину, прыжки с короткого и среднего разбега.	
	Специальная бросковая подготовка. Специально-физическая подготовка	Броски ядер из различных положений. Специальные упражнения для прыжков с шестом	
	2-ая тренировка Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка.	Толкание ядра. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки).	
Второй	Функциональная подготовка.	Повторный бег 120 м (интенс. 90-95% от макс.). Упр-ия на гибкость	Большая
	1-ая тренировка. Техническая подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 барьеров). Прыжки с шестом с короткого и среднего разбега. Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Упр-ия на расслабление и на гибкость.	
	2-ая тренировка Техническая подготовка	Прыжки в высоту с короткого разбега и среднего.	
	Скоростно-силовая подготовка	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки). Повторный бег свыше 150м (интенс. 90%). Упражнения на гибкость	
	Функциональная подготовка		Значительная

Третий	1-ая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного и соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, большой объем и интенсивность нагрузки). Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенсив. 80-85% от макс.).	Большая
	2-ая тренировка Восстановительная	Сауна в комплексе с плаванием	Малая
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в высоту с короткого и среднего разбега. Гимнастическая подготовка.	Значительная
Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка. Специально-физическая подготовка	Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6-8 барьеров). Прыжки с шестом с короткого и среднего разбега. Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Бег с шестом (интенс. 90% от максим.). Упражнения на расслабление и на гибкость.	Значительная
	2-ая тренировка Техническая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Функциональная подготовка.	Прыжки в длину с короткого разбега. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки, различные связки). Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 90% от максим.	Значительная

продолжение таблицы 9.60.

Шестой	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Сопряженная подготовка Силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. 2-ая тренировка Восстановительные мероприятия	Кроссовый бег (смешанный режим или спортивная игра). Метание копья (утяжеленного и облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, большой объем и интенсивность нагрузки). Прыжковые упражнения через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенсив. 80-85% от макс.). Сауна (баня)	Большая Малая

Таблица 9.61. – Примерная схема разгрузочного микроцикла для многоборцев группы высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-ая тренировка Скоростная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта, незначительное кол-во повторений).	Средняя
	Техническая подготовка.	Толкание ядра. Броски ядер из различных положений.	
	2-ая тренировка Техническая подготовка	Прыжки в длину с короткого и среднего разбега. Повторный бег до 150 м, (интенс. 90-95% от макс., незначительное кол-во повторений).	Значительная
Второй	Функциональная подготовка.	Упражнения на гибкость	
	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка, 6 барьеров. Прыжки с шестом с короткого и среднего разбега. Упр. на гибкость.	Средняя
	2-ая тренировка. Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Метание диска. Повторный бег свыше 150 м, интенс. до 90-95% от макс., не более 2-х раз).	
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (спортивная игра). Метание копья (облегченного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, снижение объема и интенсивности нагрузки по сравнению с предыдущими циклами подготовки).	Значительная
	Силовая подготовка.	Прыжки через барьеры. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.).	
	Прыжковая подготовка.	Сауна в комплексе с плаванием	Малая
	2-ая тренировка. Восстановительные мероприятия		

Четвертый	Техническая подготовка	Специально-подготовительные упражнения для прыжков в длину. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега (до 10-ти прыжков). Упр-ия на гибкость.	Средняя
Пятый	1-ая тренировка. Техническая подготовка.	Барьерный бег (нестандартная расстановка, до 6 барьеров. Незначительное кол-во повторений). Прыжки с шестом с короткого и среднего разбега.	Средняя
	2-ая тренировка. Техническая подготовка	Толкание ядра. Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений).	Средняя
	Скоростно-силовая подготовка.	Повторный бег свыше 150 м с интенсивностью 95% от максим., 1-2 раза	
Шестой	Функциональная подготовка.		
	1-ая тренировка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка	Кроссовый бег. Метание копья (облегченного и соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, снижение объема и интенсивности нагрузки по сравнению с предыдущими циклами подготовки).	Значительная
	Силовая подготовка.	Прыжковые упражнения (незначительное кол-во повторений). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.	
	Скоростно-силовая подготовка.	Сауна в комплексе с плаванием.	
	2-ая тренировка Восстановительные мероприятия		Малая

Таблица 9.62. – Примерная схема контрольного (ранних соревнований) микроцикла для многоборцев группы высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	1-ая тренировка Скоростная подготовка. Техническая подготовка. 2-ая тренировка Специальная бросковая подготовка. Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра (на технику, незначительное кол-во толчков). Броски ядер из различных положений. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега. (незначительное кол-во повторений). Повторный бег до 150 м, (интенс выше. 95% от макс., 1-2 раза).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. Специально-физическая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 6-ти барьеров). Прыжки с шестом (5 раз - прыжки с короткого разбега, 5-7 раз - с полного). Специально-подготовительные упражнения для прыжка с шестом. Прыжки в высоту со среднего и полного разбега. Повторный бег по 100 м по траве, свободно, на технику. Упр-ия на гибкость	Значительная Средняя

Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, незначительное кол-во повторений с небольшим весом). Прыжки через барьеры (до 50 прыжков). Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Физиотерапия, массаж	Средняя Малая
	2-ая тренировка Восстановительные мероприятия		
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в длину (2-3 прыжка с короткого разбега, до 5 - с полного.	Малая
Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 5 барьеров). Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования в отдельных видах 10-борья		

Таблица 9.63. – Примерная схема предсоревновательного микроцикла для многоборцев группы высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Специальная бросковая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра (незначительное кол-во толчков, на технику). Броски ядер из различных положений. Повторный бег до 150 м, (интенс. 95% от макс.).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка). Прыжки с шестом (5 раз - прыжки с короткого разбега, 5-7 раз - с полного). Прыжки в высоту со среднего и полного разбега (по самочувствию). Повторный бег 100 м, (по траве, свободно, на технику). Упр-ия на гибкость	Средняя Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда). Упражнения со штангой (общие и специальные силовые упражнения, небольшое кол-во повторений и небольшой вес). Прыжки со скакалкой. Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Упр-я на гибкость	Средняя
Четвертый	Техническая подготовка	Прыжки в длину (2-3 прыжка с короткого разбега, до 5 - с полного.	Малая

продолжение таблицы 9.63.

Пятый	1-ая тренировка Техническая подготовка.	Барьерный бег (1 барьер – 1-2 раза, 3 барьера – 1 раз, 5 барьеров – 1 раз (по желанию) или прыжки в высоту (небольшое кол-во прыжков, по желанию). Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования отдельных видах	в	

Таблица 9.64. – Примерная схема соревновательного микроцикла для многоборцев группы высшего спортивного мастерства

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства	Величина нагрузки
Первый	Скоростная подготовка. Техническая подготовка. Функциональная подготовка.	Бег со скоростью 96-100% на отрезках до 80 м (в том числе с низкого старта). Толкание ядра. Повторный бег до 150 м, (интенс. 95% от макс., 1-2 раза).	Значительная
Второй	1-ая тренировка Техническая подготовка. 2-ая тренировка Техническая подготовка Функциональная подготовка.	Барьерный бег (стандартная расстановка, до 6 барьеров). Прыжки с шестом (до 5 раз - прыжки с короткого разбега, 5 раз - с полного). Метание диска (соревновательный снаряд, на технику, незначительной кол-во попыток) Повторный бег по траве (на технику бега, свободно, незначительное кол-во повторений) Упр-ия на гибкость	Средняя
Третий	1-ая тренировка Функциональная подготовка. Техническая подготовка.	Кроссовый бег (аэробный режим). Метание копья (соревновательного снаряда).	Средняя
	Силовая подготовка. Прыжковая подготовка.	Упражнения со штангой (тонизирующие, небольшой вес и кол-во повторений). Прыжки со скакалкой Повторный бег (до 60 м, интенс. 80-85% от макс.). Упр-ия на расслабление и на гибкость.	
Четвертый	Отдых		
Пятый		Отдых или легкая разминка, включающая в себя СБУ, несколько ускорений свободно, на технику бега. Упр-ия на гибкость.	Малая
Шестой, седьмой	Соревнования многоборья в		

9.10. Контрольно-переводные нормативы на различных этапах у многоборцев

Одним из главных звеньев управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется не для отчисления юного спортсмена из группы за невыполнение какого-то теста, а для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

В управлении тренировочным процессом следует сделать правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую взаимосвязь со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целевой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается тенденция к сокращению обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в годичном цикле. Важно из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

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

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние (октябрь месяц).

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

Третье тестирование проводится в конце второго специально-

подготовительного этапа – накануне первых весенних соревнований. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

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

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований – достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1 недели приблизительно за 1 месяц до начала основных соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них – целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств. Контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В программе приводятся нормативные оценки общей физической физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки (табл. 9.65-9.66) и показатели уровня технической подготовленности (табл. 9.76).

Таблица 9.65. – Нормативные оценки общей физической подготовленности
(девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет					
		13	14	15	16	17	18
Бег 5 мин, м	5	1390 и	1420 и	1450 и более	1511 и более	1551 и более	1591 и
	4	1300-1389	1340-1419	1370-1449	1421-1510	1461-1550	1501-
	3	1170-1299	1200-1339	1225-1369	1270-1420	1310-1460	1351-
	2	1090-1169	1120-1199	1145-1224	1180-1269	1220-1309	1261-
	1	1089 и	1119 и	1144 и менее	1179 и менее	1219 и менее	1260 и
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	28 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более	43 и
	4	24-27	29-34	32-36	33-37	35-39	39-42
	3	18-23	23-28	26-31	27-32	29-34	32-38
	2	14-17	17-22	20-25	21-26	23-28	27-31
	1	13 и менее	16 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее	26 и
Наклон вперед, см	5	17 и	19 и	21 и более	24 и более	27 и более	29 и более
	4	15-16	17-18	18-20	21-23	24-26	26-28
	3	11-14	12-16	14-17	16-20	18-23	20-25
	2	9-10	10-11	11-13	13-15	14-17	16-19
	1	8 и менее	9 и менее	10 и менее	12 и менее	13 и менее	15 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	210 и более	215 и	220 и более	230 и более	235 и	255 и
	4	193-209	198-214	203-219	213-229	218-234	235-254
	3	167-192	172-197	177-202	187-212	192-217	205-234
	2	150-166	155-171	160-176	170-136	175-191	185-204
	1	149 и менее	154 и	159 и менее	169 и менее	174 и менее	184 и

Таблица 9.66. – Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет					
		13	14	15	16	17	18
Бег 5 мин, м	5	1450 и	1511 и	1551 и	1580 и	1601 и более	1620 и
	4	1370-1449	1421-1510	1461-1550	1490-1579	1511-1600	1520-
	3	1225-1369	1270-1420	1310-1460	1330-1489	1361-1510	1370-
	2	1145-1224	1180-1269	1220-1309	1240-1329	1271-1360	1280-
	1	1144 и	1179 и	1219 и	1239 и	1270 и менее	1279 и
Подтягивания в висе на перекладине, кол-во раз	5	9 и более	11 и более	11 и более	12 и более	12 и более	13 и
	4	7-8	9-10	9-10	10-11	10-11	11-12
	3	5-6	6-8	6-8	7-9	7-9	7-10
	2	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
	1	2 и менее	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	4 и
Наклон вперед, см	5	17 и более	19 и	21 и более	24 и более	27 и более	29 и более
	4	15-16	17-18	18-20	21-23	24-26	26-28
	3	11-14	12-16	14-17	16-20	18-23	20-25
	2	9-10	10-11	11-13	13-15	14-17	16-19
	1	8 и менее	9 и менее	10 и менее	12 и менее	13 и менее	15 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	230 и более	240 и	255 и более	269 и более	285 и более	295 и
	4	210-229	219-239	234-254	248-268	264-284	274-294
	3	181-209	186-218	201-233	216-247	231-263	241-273
	2	161-180	165-185	180-200	195-215	210-230	220-240
	1	160 и менее	164 и менее	179 и менее	194 и менее	209 и менее	219 и

В программе приводятся нормативы специальной физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки (табл. 9.67-9.75) и показатели уровня технической подготовленности (табл. 9.76).

Таблица 9.67. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности многоборцев в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения (12-13 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 30 м, с	5,2	5,2	5,1	5,1	5,1	5,1	5,0	5,0
Бег на 30 м с ходу, с	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1
Бег на 60 м, с	9,4	9,4	9,3	9,3	9,3	9,3	9,1	9,1
Тройной прыжок с места, м	6,50	6,20	6,55	6,30	6,65	6,40	6,80	6,45
Бросок ядра через голову назад, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	10,50	10,00	10,70	10,30	10,85	10,50	11,00	10,70
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	9,50	9,00	9,70	9,20	9,90	9,40	10,00	9,50

**Таблица 9.68. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности многоборцев в учебно-тренировочных группах 4-го года
обучения
(13-14 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 30 м, с	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8	4,7	4,8
Бег на 30 м с ходу, с	4,1	4,1	4,0	4,0	3,9	4,0	3,8	3,9
Бег на 60 м, с	9,1	9,1	9,0	9,0	8,8	8,9	8,7	8,8
Тройной прыжок с места, м	6,80	6,50	6,95	6,60	7,10	6,70	7,25	6,75
Бросок ядра через голову назад, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	11,00	11,00	11,40	11,40	11,80	11,80	12,00	12,00
Бросок ядра снизу вперед, м (4 кг – юн., 3 кг – дев.)	10,00	10,00	10,40	10,40	10,80	10,80	11,00	11,00

**Таблица 9.69. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности многоборцев в учебно-тренировочных группах 5-го года
обучения (14-15 лет)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 30 м, с	4,7	4,8	4,6	4,8	4,6	4,7	4,5	4,7
Бег на 30 м с ходу, с	3,8	3,9	3,7	3,8	3,7	3,8	3,6	3,8
Бег на 60 м, с	8,6	8,8	8,5	8,7	8,4	8,6	8,3	8,5
Тройной прыжок с места, м	7,25	6,75	7,40	6,80	7,55	6,90	7,70	7,05
Бросок ядра через голову назад, м (5 кг – юн., 3 кг – дев.)	11,20	12,00	11,50	12,10	11,70	12,10	12,10	12,20
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 3 кг – дев.)	10,20	11,00	10,50	11,10	10,70	11,10	11,10	11,20

Таблица 9.70. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности многоборцев в учебно-тренировочных группах 6-го года обучения (15-16 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 30 м, с	4,5	4,7	4,4	4,6	4,4	4,6	4,3	4,5
Бег на 30 м с ходу, с	3,6	3,8	3,5	3,7	3,4	3,6	3,3	3,6
Бег на 60 м, с	8,3	8,5	8,1	8,4	8,0	8,3	7,8	8,2
Тройной прыжок с места, м	7,80	7,00	8,00	7,10	8,10	7,20	8,20	7,25
Бросок ядра через голову назад, м (5 кг -юн., 3 кг – дев.)	12,50	12,20	12,70	12,30	12,90	12,40	13,00	12,50
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг-юн., 3 кг – дев.).	11,50	11,20	11,70	11,30	11,90	11,40	12,00	11,50
Взятие штанги на грудь, % от собственного веса	80	–	85	–	90	–	95	–
Рывок штанги, % от собственного веса	60	–	60	–	70	–	70	–
Жим лежа, % от собственного	80	50	80	50	90	60	90	60
Приседание со штангой, % от собственного веса	90	70	90	70	95	80	100	85

Таблица 9.71. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности многоборцев в учебно-тренировочных группах 7-го года обучения (16-17 лет)

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Бег на 30 м, с	4,4	4,5	4,3	4,5	4,2	4,5	4,2	4,4
Бег на 30 м с ходу, с	3,4	3,6	3,3	3,6	3,2	3,5	3,2	3,5
Бег на 60 м, с	7,7	8,2	7,6	8,2	7,6	8,1	7,5	8,0
Тройной прыжок с места, м	7,80	7,20	8,00	7,30	8,10	7,35	8,20	7,40
Бросок ядра через голову назад, м (5 кг – юн., 3 кг – дев.)	13,00	12,50	13,50	12,70	13,90	12,90	14,20	13,00
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн, 3 кг – дев.)	12,00	11,50	12,30	11,70	12,70	11,90	12,90	12,00
Взятие штанги на грудь, % от собственного веса	95	–	100	–	105	–	110	–
Рывок штанги, % от собственного веса	65	–	70	–	75	–	80	–
Жим лежа, % от собственного	85	60	90	65	95	70	95	75
Приседание со штангой, % от собственного веса	100	85	110	85	115	90	115	95

Таблица 9.72. – Этапные нормативы специальной физической подготовленности многоборцев в группах спортивного совершенствования 1-го (17-18 лет) года обучения

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег на 30 м, с	4,2	4,4	4,2	4,4	4,1	4,3	4,0	4,3
Бег на 30 м с ходу, с	3,2	3,6	3,2	3,5	3,1	3,5	3,1	3,5
Бег на 60 м, с	7,5	8,1	7,4	8,0	7,3	7,9	7,1	7,9
Тройной прыжок с места, м	8,30	7,35	8,40	7,40	8,50	7,45	8,60	7,55
Бросок ядра через голову назад, м (5 кг –юн., 3 кг – дев.)	14,10	13,00	14,50	13,20	14,80	13,40	15,20	13,50
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 3 кг – дев.)	13,00	12,00	13,40	12,20	13,80	12,40	14,10	12,50
Взятие штанги на грудь, % от собственного веса	110	–	115	–	120	–	120	–
Рывок штанги, % от собственного веса	80	–	80	–	85	–	85	–
Жим лежа, % от собственного веса	95	75	100	75	105	80	105	85
Приседание со штангой, % от собственного веса	110	95	120	100	125	105	130	105

**Таблица 9.73. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности многоборцев в группах спортивного совершенствования
2-го (18-19 лет) года обучения**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 30 м, с	4,0	4,3	3,9	4,3	3,9	4,3	3,85	4,3
Бег на 30 м с ходу, с	3,1	3,5	3,0	3,4	3,0	3,4	2,95	3,4
Бег на 60 м, с	7,1	8,0	7,0	7,8	7,0	7,8	6,9	7,8
Тройной прыжок с места, м	8,60	7,50	8,70	7,55	8,80	7,60	8,85	7,70
Бросок ядра через голову назад, м (5 кг – муж., 4 кг – жен.)	15,50	13,60	15,90	13,90	16,30	14,10	16,60	14,40
Бросок ядра снизу вперед, м (5 кг – юн., 4 кг – дев.)	14,40	12,50	14,90	12,80	15,20	13,10	15,50	13,30
Взятие штанги на грудь, % от собственного веса	120	–	125	–	130	–	130	–
Рывок штанги, % от собственного веса	85	–	85	–	90	–	95	–
Жим лежа, % от собственного веса	105	85	105	85	110	90	115	90
Приседание со штангой, % от собственного веса	130	105	135	105	140	110	140	110

**Таблица 9.74. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности многоборцев в группах спортивного совершенствования
3-6 года обучения (19 и старше)**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 30 м, с	3,9	4,4	3,85	4,3	3,8	4,3	3,8	4,2
Бег на 30 м с ходу, с	3,0	3,5	2,95	3,4	2,9	3,3	2,9	3,25
Бег на 60 м, с	7,0	7,9	6,9	7,8	6,8	7,7	6,8	7,6
Тройной прыжок с места, м	8,65	7,60	8,75	7,75	8,80	7,90	8,90	7,95
Бросок ядра через голову назад, м (6 кг – муж., 4кг – жен.)	15,60	14,50	15,95	14,70	16,30	14,90	16,50	15,00
Бросок ядра снизу вперед, м (6 кг – муж., 4кг – жен.)	14,50	13,30	14,80	13,50	15,20	13,80	15,40	13,90
Взятие штанги на грудь, % от собственного веса	130	–	135	–	135	–	140	–
Рывок штанги, % от собственного веса	95	50	100	55	100	55	105	60
Жим лежа, % от собственного	115	90	120	95	120	95	125	95
Приседание со штангой, % от собственного веса	140	110	145	115	145	120	150	120

**Таблица 9.75. – Этапные нормативы специальной физической
подготовленности многоборцев в группах высшего спортивного мастерства**

Контрольные упражнения	Этапы тестирования							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Бег на 30 м, с	3,9	4,4	3,85	4,3	3,8	4,2	3,75	4,1
Бег на 30 м с ходу, с	3,0	3,4	3,0	3,35	2,9	3,3	2,85	3,2
Бег на 60 м, с	7,0	7,9	6,85	7,75	6,8	7,6	6,7	7,45
Тройной прыжок с места, м	8,85	7,60	8,95	7,80	9,00	7,90	9,10	8,05
Бросок ядра через голову назад, м (7,26 кг- муж, 4кг – жен.)	15,00	14,00	15,15	14,20	15,30	14,40	15,50	14,50
Бросок ядра снизу вперед, м (7,26кг – муж.,4кг – жен.)	14,00	13,00	14,15	13,20	14,30	13,40	14,50	13,50
Взятие штанги на грудь, % от собственного веса	140	–	140	–	145	–	145	–
Рывок штанги, % от собственного веса	105	60	110	65	115	70	115	70
Жим лежа, % от собственного веса	125	95	130	100	135	100	140	105
Приседание со штангой, % от собственного веса	150	120	155	125	160	130	160	130

Известно, что уровень развития двигательных способностей и структура навыка взаимосвязаны. Двигательный потенциал десятиборца состоит из многих компонентов определяется комплексом показателей, которые нелегко определить. Это позволяет считать, что для характеристики технического мастерства наиболее реален метод оценки эффективности, основанный на реализации двигательного потенциала. Разработанная таблица оценки технической подготовленности показала высокую информативность этих критериев.

Таблица 9.76. – Критерии оценки эффективности технической подготовленности десятиборцев

Вид упражнения	Разность между показателями	Баллы				
		5	4	3	2	1
Бег на 100 м	Разность результатов в беге на 30 м со старта (по движению) и 30 м с ходу, с	1	1.1	1.2	1.3	1.4
Бег на 110 м с барьерами	Разность результата в беге на 100 м и 110 м с барьерами, с	3,4	3.7	3.9	4.2	4,5
Бег на 400 м	“Запас скорости от результата бега на 100м инд., с”	1.1	1.3	1.5	1.7	2.0
Бег на 1500 м	Запас скорости от результата бега на 400 м, с	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0
Прыжок в длину с разбега	Разность результата прыжка в длину с полного разбега и с 10-ми беговых шагов, см	45	35	30	20	10
Прыжок в высоту с разбега	Разность между результатом прыжка в высоту и ростом спортсмена, см	30	20	10	5	0
Прыжок с шестом с разбега	Превышение результата в прыжке с шестом над высотой хвата, см	50	35	25	10	0
Толкание ядра	Разность результата в толкании ядра с места и со скачка, м	1,4	1.1	0.9	0.7	0.5
Метание диска	Разность результата в метании диска с места и с поворота, м	7 .0	5.5	4.5	3.0	2.0
Метание копья	Разность результата в метании копья с места и разбега, м	19.0	15.0	11.0	7.0	4.0

Таблица 9.77. – Нормативные оценки специальной подготовленности в спортивных упражнениях
(юноши, многоборье)

Упражнение	Баллы							
		12			12			12
Прыжок в длину с разбега, см	5	490 и более	Прыжок в длину с разбега, см	5	490 и более	Прыжок в длину с	5	490 и более
	4	460-489		4	460-489		4	460-489
	3	430-459		3	430-459		3	430-459
	2	429-410		2	429-410		2	429-410
	1	409 и менее		1	409 и менее		1	409 и менее
Прыжок в высоту с разбега, см	5	150 и более	155 и более	Прыжок в высоту с	5	155 и более	Прыжок в высоту с	5
	4	140-149		4	140-149		4	140-149
	3	130-139		3	130-139		3	130-139
	2	120-129		2	120-129		2	120-129
	1	119 и менее		1	119 и менее		1	119 и менее
Прыжок с шестом, см	5	240 и более	Прыжок с шестом, см	5	240 и более	Прыжок с шестом, см	5	240 и более
	4	220-239		4	220-239		4	220-239
	3	205-219		3	205-219		3	205-219
	2	190-204		2	190-204		2	190-204
	1	189 и менее		1	189 и менее		1	189 и менее
Бег 100 м, с	5	12.70 и менее	Бег 100 м, с	5	12.70 и менее	Бег 100 м, с	5	12.70 и менее
	4	12.85-12.61		4	12.85-12.61		4	12.85-12.61
	3	13.05-12.86		3	13.05-12.86		3	13.05-12.86
	2	13.30-13.06		2	13.30-13.06		2	13.30-13.06
	1	13.31 и более		1	13.31 и более		1	13.31 и более

продолжение таблицы 9.77.

Бег на 300 м, сек. 12-13 Бег на 400 м, С 14 лет	5	42.50 и менее	Бег на 300 м, сек. 12-13 лет	5	42.50 и менее	Бег на 300 м, сек. 12-13 лет	5	42.50 и менее
	4	43.50-42.51	Бег на 400 м, сек.	4	43.50-42.51	Бег на 400 м,	4	43.50-42.51
	3	44.70-43.51	С 14 лет	3	44.70-43.51	С 14 лет	3	44.70-43.51
	2	46.00-44.71		2	46.00-44.71		2	46.00-44.71
	1	46.01 и более		1	46.01 и более		1	46.01 и более
Бег на 1000 м 12- 13 лет. Бег на 1500 м, сек. с 14 лет.	5	3.15.00 и менее	Бег на 1000 м 12- 13 лет.	5	3.15.00 и менее	Бег на 1000 м 12- 13 лет.	5	3.15.00 и менее
	4	3.20.00-3.15.01		4	3.20.00-3.15.01		4	3.20.00-3.15.01
	3	3.26.00-3.20.01		3	3.26.00-3.20.01		3	3.26.00-3.20.01
	2	3.33.00-3.26.01		2	3.33.00-3.26.01		2	3.33.00-3.26.01
	1	3.33.01 и более		1	3.33.01 и более		1	3.33.01 и более
Бег на 60 м с барьерами, сек. 12-13 лет Бег на 110 м с барьерами, сек. с 14 лет	5	10.80 и менее	Бег на 60 м с барьерами, сек.	5	10.80 и менее	Бег на 60 м с барьерами, сек.	5	10.80 и менее
	4	11.40-10.81		4	11.40-10.81		4	11.40-10.81
	3	11.90-11.41		3	11.90-11.41		3	11.90-11.41
	2	12.50-11.91		2	12.50-11.91		2	12.50-11.91
	1	12.51 и более		1	12.51 и более		1	12.51 и более
Ядро	5	10.50 и более	Ядро	5	10.50 и более	Ядро	5	10.50 и более
	4	9.75-10.49		4	9.75-10.49		4	9.75-10.49
	3	9.25-9.74		3	9.25-9.74		3	9.25-9.74
	2	8.50-9.24		2	8.50-9.24		2	8.50-9.24
	1	8.49 и менее		1	8.49 и менее		1	8.49 и менее

продолжение таблицы 9.77.

Диск	5	-	Диск	5	-	Диск	5	-
	4	-		4	-		4	-
	3	-		3	-		3	-
	2	-		2	-		2	-
	1	-		1	-		1	-
Копье	5	-	Копье	5	-	Копье	5	-
	4	-		4	-		4	-
	3	-		3	-		3	-
	2	-		2	-		2	-
	1	-		1	-		1	-

Х СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ

10.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих легкоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Легкоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами и с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, на этапе начальной подготовки знакомство спортсменов с особенностями легкой атлетики проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данное действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. На учебно-тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история легкой атлетики и различные аспекты спортивной борьбы, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения

спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Для теоретической подготовки спортсменов и улучшения учебного процесса необходимо использовать методическое и информационное обеспечение учреждения.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин легкой атлетики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Программный материал по теоретической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

ТЕМЫ НП-1, НП-2, НП-3:

Тема №1. Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности;

Тема №2. История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий легкой атлетикой в Республике Беларусь;

Тема №3. Спортивная школа (ДЮСШ, СДЮШОР) – задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР);

Тема №4. Традиции спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР). Лучшие достижения учащихся спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР). Возникновение и развитие Олимпийского движения;

Тема №5. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр История возрождения Олимпийских игр. Первые белорусские олимпийцы, их спортивные достижения;

Тема №6. Легкая атлетика – как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Формирование здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни.

Тема №7. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие. Рациональное питание. Рациональная организация труда и отдыха;

Тема №8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода.

Тема №9. Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.

Тема №10. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья занимающихся. Назначение и содержание разминки. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний.

ТЕМЫ УТГ:

Тема №1. Характеристика легкой атлетики, ее значение и место в системе физического воспитания. Краткая история возникновения и развития легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в Республике Беларусь.

Тема №2. Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки. Страховка и само страховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Разделы дневника самоконтроля. Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений;

Тема №3. Физическая культура и спорт – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья людей;

Тема №4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Правила соревнований. Юношеские разряды, условия их выполнения;

Тема №5. Как стать сильным, быстрым, ловким. С чего начинали спортивные звёзды. Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Ведение и анализ спортивного дневника. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Тема №6. Тенденции развития современного спорта. Органы управления физкультурным движением. Современные Олимпийские игры, символика и ритуалы;

Тема №7. Сбалансированное питание спортсмена. Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Влияние закаливания на организм человека.

Тема №8. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС;

Тема №9. Моральные качества необходимые спортсмену в легкой атлетике: добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Тема №10. Общая физическая подготовка – фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня общей физической подготовленности и воспитания физических способностей на учебно-тренировочном этапе. Возрастные особенности воспитания физических способностей.

Тема №11. Специальная физическая подготовка, ее место и роль в общей системе подготовки спортсменов в легкой атлетике. Характеристика применяемых средств специальной физической подготовки. Методы воспитания специальных физических способностей.

Тема №12. Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этапы освоения технических приемов в легкой атлетике. Характеристика средств, применяемых в спортивной тренировке;

Тема №13. Место для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Оборудование места проведения занятий легкой атлетикой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ТЕМЫ СПС и ВСМ:

Тема №1. Достижения белорусских легкоатлетов на международной арене. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов в международных спортивных соревнованиях;

Тема №2. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Разделы дневника самоконтроля. Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений;

Тема №3. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Программный материал по теоретической подготовке;

Тема №4. Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Органы управления олимпийским движением. Достижения белорусских Олимпийцев;

Тема №5. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и спортивная тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических способностей и волевых черт личности;

Тема №6. Тренажерные устройства для обучения технике видов легкой атлетике. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении технике видов легкой атлетики;

Тема №7. Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований;

Тема №8. Режим – учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек;

Тема №9. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса. Правильный отбор инвентаря;

Тема №10. Самоконтроль. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля;

Тема №11. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание,

поколачивание, похлопывание, потряхивание, встряхивание, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный);

Тема №12. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

10.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

10.3. Общая физическая подготовка

- строевая подготовка;
 - повороты, перестроения, размыкание;
 - общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
 - подвижные игры, эстафеты, бег;
 - метания, прыжки;
 - основы акробатики;
 - силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине;
 - упражнения для увеличения гибкости;
 - кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
 - упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время;
 - подвижные спортивные игры. Развитие ловкости (координационная подготовка);
 - выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
 - подвижные и спортивные игры.
- Развитие гибкости:
- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

10.4. Специальная физическая подготовка

- специальные беговые упражнения на месте и в движении;
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении;
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания;
- специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучение и совершенствование техники. В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- барьерный бег;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- прыжки с шестом;
- толкание ядра;
- метание копья (мяча).

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

10.5. Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки

Целью *общей физической подготовки* (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением

различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке – вперед, назад; на животе – вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами:

- скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:

- на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития силы: упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

Упражнения для развития силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползание; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах.

Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры, эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в разных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей,

выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

10.6. Техническая подготовка легкоатлетов

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен

забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр киноколеек, видеозаписи, ознакомление с показателями информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.).

Средства и методы, используемые в процессе овладения техникой выполнения упражнений:

- обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта:

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и

многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкой атлетики эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений.

10.7. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

Под психологической подготовкой понимают психолого-педагогический процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсменов. Для каждого спортсмена-учащегося составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

Осваивая новые двигательные действия, спортсмен стремится к восприятию значимой информации, проводит мысленный анализ и синтез, применяя логическое или творческое мышление.

На начальном этапе формирования двигательного умения и навыка существенную роль играют ощущения и восприятия. Создание двигательного образа зависит от множества условий, в том числе от ощущений, которые возникают в процессе изучения движения. Например, осязательные ощущения формируются при ощупывании предметов, а по ним уже спортсмен формирует детали будущего движения.

В ходе обучения двигательному действию спортсмен-учащийся анализирует и сравнивает различные ощущения, а также формирует при этом собственные пространственно-временные параметры образа движения. Спортсмен стремится воспринимать, запоминать и использовать с помощью ощущений различные ориентиры, которые детально уточняют особенности выполнения двигательного действия.

Развитие ощущений способствует формированию комплексных свойств деятельности на основе чувственной сферы и способствует проявлению таких функционально значимых способностей, к которым относятся: чувство ритма, темпа, времени, динамического равновесия; мышечно-суставное чувство; чувство скорости, дистанции, спортивной площадки, опоры, спортивного инвентаря, партнера и т.д.

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям.

В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;

б) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый атлет испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Нервно-психическое восстановление спортсменов. В процессе восстановления снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление ведется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Используются также сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления атлета в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

При распределении средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных группах внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей психической готовности к соревнованиям. На этапе начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В годичном цикле подготовки психолого-педагогическое воздействие распределяется по периодам подготовки. В подготовительном периоде используются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением, воспитанием спортивного интеллекта, развитием волевых качеств, совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде делается упор на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются средства и методы нервно-психического восстановления. Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Необходимо уделять внимание на различных этапах подготовки:

- дисциплинированности и организованности, развитию способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований;
- умению преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их;
- совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения.
- повышению психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках и соревнованиях;
- совершенствованию приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умению определять момент готовности к началу действия;
- овладению приемами саморегуляции внутренних состояний (приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения; овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции);
- совершенствованию приемов сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

10.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется в следствии узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель – обеспечить слаженность эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

- упражнения избранного вида легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенно деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике наименее остро стоит проблема интегральной подготовки в упражнениях циклического характера (спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа максимально приближена к соревновательной.

В других легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, метания, многоборье) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психологических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий локальных качеств и способностей. Умение их реализовывать в сложных условиях соревновательной борьбы требуют специального и целенаправленного совершенствования.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельностью.

Трансформация тренировочных эффектов в результативность соревновательных действий достигается посредством:

- совмещения компонентов тренировки – физической и технической, технической и тактической;
- чередования и переключения;
- системы заданий в контрольных соревнованиях;
- участием в официальных соревнованиях – высшей форме интегральной подготовки.

Особенно эффективна интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям.

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом разными методами соревновательных упражнений и психической подготовленности, технического мастерства, повышения функциональных возможностей органов и систем, все знания и опыт,

получаемые им, он должен воплотить на тренировке в целостном избранном виде легкой атлетики.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояния спортивной формы.

10.9. Тактическая подготовка

Спортивная тактика – искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над противником.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую – там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях в конечном счете зависит от уровня тактического мастерства.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений – быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- а) изучение общих положений тактики;
- б) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- в) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики;
- г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»);
- е) определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях и в практических занятиях.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности спортсмена.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая

задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование – выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании.

XI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы.

Волевые свойства спортсменов формируются на основе высокой идейности и нравственности. Формирование моральной направленности волевых качеств, которые так необходимы в спортивной деятельности, – одна из важных задач и сторон морально-волевой характеристики спортсмена. «Спортивной этикой» принято называть совокупность норм поведения, регулирующих отношения людей в сфере спортивной деятельности. Нормы спортивной этики легко воспринимаются, ибо, в общем, они сводятся к требованиям вести себя в спорте так, как это достойно человека, честно соблюдать установленные правила соревнований, не прибегать к запрещенным способам достижения превосходства над соперником, не допускать грубостей и т.д. «Спортивная этика» является целью воспитания, так как в ней концентрируются все нравственные нормы. Одновременно она может быть средством воспитания, как конкретный кодекс спортивной чести, к которому тренер с юных лет приучает спортсмена системой последовательных нравственных требований.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер имеет для него же время, которое отведено на учебно-тренировочное занятие. Воспитательная работа тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями юных спортсменов. Тренер должен постоянно следить чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фото и призы, награды, завоеванные спортсменами школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма и чувства долга. Эффективными формами воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности и дискотеки. В воспитательной работе следует использовать такие формы:

- внедрение форм поощрения за успехи в спортивной и общественной работе;
- введение ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фото и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов школы;
- в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях – обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы без представителей тренерского состава;
- участие коллектива школы в обсуждении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и в составлении плана работы на следующий сбор;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотеки, встречи с интересными людьми, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.);
- проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, настолько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

ХІІ. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

12.1. Медицинское обеспечение, врачебный контроль и самоконтроль

Медицинское обеспечение (МО) направлено на обеспечение безопасной спортивной подготовки, укрепление здоровья учащихся-спортсменов и достижение высоких спортивных результатов без негативных последствий и вреда здоровью учащихся.

МО призвано способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсменов, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям легкой атлетикой, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также вносить значимый вклад в совершенствование системы отбора учащихся-спортсменов на каждом этапе подготовки с применением научно-обоснованных методов, прогнозирование спортивных результатов и оценку эффективности сопровождающих программ питания, фармакологической поддержки и восстановления.

Медицинское обеспечение осуществляется согласно Постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 24 июня 2021г. № 23 «О медицинском обеспечении специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва». Постановлением утверждена инструкция «О порядке и условиях медицинского обеспечения специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва».

Для медицинского обеспечения организации создается медицинская служба, которая является структурным подразделением организации, либо вводится штатная единица медицинского работника.

Медицинское обеспечение в СУСУ и УОР осуществляется посредством: организации проведения обязательных предварительных и периодических, а также внеочередных медицинских осмотров спортсменов и спортсменов-учащихся в учреждениях спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки (в случаях отсутствия учреждений спортивной медицины или необходимых специалистов – в иных государственных организациях здравоохранения по месту жительства (месту пребывания) в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014г. № 30; оказания первичной медицинской помощи спортсменам и спортсменам-учащимся в соответствии с законодательством о здравоохранении

возможностями медицинской службы организации;

направления спортсменов и спортсменов-учащихся помощи в учреждения спортивной медицины и (или) здравоохранения по месту жительства (месту пребывания);

информирования тренеров-преподавателей по виду спорта обязательных и внеочередных медицинских осмотров спортсменов и спортсменов-учащихся с целью корректировки индивидуальных планов спортивной подготовки;

контроля за состоянием здоровья спортсменов и спортсменов-учащихся в период учебно-тренировочного процесса с учетом объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

составления индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов и спортсменов-учащихся по результатам прохождения обязательных и внеочередных медицинских осмотров;

оказания медицинской помощи спортсменам и спортсменам-учащимся в период проведения спортивных мероприятий;

выявления медицинских противопоказаний к занятию видами спорта в соответствии с перечнем медицинских противопоказаний к занятию видами спорта, установленным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. N 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта»;

контроля за состоянием здоровья спортсменов и спортсменов-учащихся, с целью проведения лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий;

укомплектования аптечки первой помощи универсальной в соответствии с перечнем вложений, входящих в аптечку первой помощи универсальную, установленным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 4 декабря 2014 г. No 80 «Об установлении перечней аптечек первой помощи, аптечек скорой медицинской помощи, вложений, входящих в эти аптечки, и определении порядка их комплектации»;

осуществления учета и анализа травматизма спортсменов и спортсменов-учащихся, принятия мер по профилактике спортивного травматизма, планирования профилактических мероприятий, направленных на его снижение;

планирования, организации и контроля применения в учебно-тренировочном процессе спортсменов и спортсменов-учащихся средств восстановительного, фармакологического обеспечения;

внедрения в процесс спортивной подготовки новых современных методов диагностики, лечения, реабилитации и восстановления физической работоспособности спортсменов и спортсменов-учащихся;

организации и осуществления противоэпидемических пребывания

спортсменов и спортсменов-учащихся;

составления ежедневного меню (в средних школах – резерва);

К условиям медицинского обеспечения относятся соблюдение нормативных правовых актов, регулирующих деятельность в сфере здравоохранения и иные условия, направленные на сохранение и укрепление здоровья спортсменов и спортсменов-учащихся.

Врачебный контроль – это система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером (преподавателем), для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося. Основной формой врачебного контроля является врачебные обследования. Проводятся первичное, повторное и дополнительные обследования. Первичные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. Повторные (ежегодные) позволяют составить представление о правильности и эффективности проведенных занятий. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

Эффективность занятий физическими упражнениями, физическое развитие занимающихся, во время врачебного контроля определяется с помощью наружного осмотра, антропометрии и т.д.

Наружный осмотр дает возможность оценить форму грудной клетки, спины, ног, живота, характеризующие в целом телосложение человека.

Форма грудной клетки может быть цилиндрической, что чаще всего наблюдается у лиц, систематически занимающихся физкультурой и конической или уплощенной у не занимающихся, ведущих малоподвижный образ жизни. Уплотнение грудной клетки способствует уменьшению жизненной емкости легких, снижению дыхательной функции организма.

Форма спины может быть нормальной, круглой, плоской, кругловогнутой, в зависимости от степени выраженности естественных изгибов позвоночника.

Форма ног может быть нормальной, Х-образная, О-образная. Если в основной стойке соприкасаются пятки, колени и внутренняя поверхность бедер, или между ними есть небольшие просветы, то такая форма ног считается нормальной. Отсутствие касания в области коленного сустава характерно для О-образной формы ног. Расхождение пяток при сомкнутых коленях дает Х-образную форму.

Причиной О-образных ног могут быть значительные физические нагрузки, при слабом развитии мышц, перенесенный в детстве рахит и т.д.

Форма стопы. Нормальная форма стопы играет роль амортизатора, что имеет большое значение в предохранении внутренних органов человека и его спинного и головного мозга от излишних сотрясений при ходьбе, беге, прыжках.

Плоскостопие часто сопровождается болевыми ощущениями во время длительной ходьбы или спортивных упражнений, в которых большая нагрузка падает на нижние конечности. Боли стопы могут временно появиться после тренировок на жестком грунте вследствие перегрузки мышц свода стопы при беге, прыжках, упражнениях с отягощением и пр. В этих случаях рекомендуется на некоторое время (до исчезновения боли) снижение нагрузок или полный отдых.

По внешним признакам физического развития можно определить тип сложения человека, пропорции частей его тела.

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. Решив заниматься спортом, необходимо завести дневник самоконтроля, в который заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения. Объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно. Это способствует более сознательному отношению к занятиям физкультурой и спортом, к дозированию и анализу физических нагрузок и закаливающих процедур, соблюдению правильного режима.

Самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным, субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления. При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Выполняя упражнения, необходимо следить за правильным дыханием. Их координация благотворно влияет на внутренние органы. Количество упражнений и их дозировку следует постепенно увеличивать. Показателем полезного влияния упражнения является мышечная боль, но, если она сильная это признак, что вы упражняетесь слишком интенсивно.

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сна,

аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т.д.) и объективных показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, питания, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля:

1. Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

2. Самочувствие. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое).

3. Утомление. Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы.

Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

4. Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу – вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

5. Аппетит. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно,

неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Следовательно, на основании аппетита, студент может судить о соответствии физических нагрузок индивидуальным возможностям организма. Аппетит может быть оценен как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

6. Работоспособность. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Объективные показатели самоконтроля:

1. Пульс. В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин – 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

2. Вес. Для определения нормального веса используются различные весоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока.

Нормальный вес тела для людей ростом от

155 до 165 см = длина тела – 100

165-175 см = длина тела-105

175 и выше см = длина тела – 110

Функциональное состояние организма и его оценка:

1. ЧСС (частота сердечных сокращений). Важным и простым показателем, дающим информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы, является пульс. В норме у нетренированного взрослого человека ЧСС колеблется в пределах 60-80 уд/мин. Определяя величину пульса следует

помнить, что сердечно-сосудистая система очень чувствительна к различным влияниям (эмоциям, физической нагрузке). Вот почему наиболее редкий пульс регистрируется утром.

Помимо частоты сердечных сокращений можно определить еще одну характеристику пульса – ритмичность или аритмичность его. Аритмия может быть дыхательного характера – на вдохе пульс учащается, а на выдохе – урежается. Такая аритмия не является отклонением от нормы. Среди разных видов аритмий наиболее часто встречается экстрасистолическая аритмия. Редкие, единичные экстрасистолы – довольно частое явление, и они сравнительно безобидны. Частые выпадания пульсового удара оказывают неблагоприятное влияние на функцию кровообращения (резко снижается систолический объем крови). Наиболее частой причиной экстрасистолической аритмии у физкультурников и спортсменов является физическое перенапряжение и перетренированность.

12.2. Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса спортсменов

Уровень спортивных результатов во всех видах легкой атлетики очень высок и дальнейшее их улучшение связано со все возрастающими трудностями. Необходимо искать резервные возможности дальнейшего улучшения результатов. Естественно, что это требует постоянного совершенствования методики тренировки, повышения ее эффективности. Этому способствует научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки.

Основными направлениями научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) совершенствование системы отбора перспективных детей, подростков, юношей и девушек для занятий легкой атлетикой с целью достижения высоких спортивных результатов;
- 2) прогнозирование спортивных результатов, необходимых для достижения успеха на разных этапах многолетней подготовки;
- 3) анализ показателей различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической и др.) и их динамики;
- 4) анализ, планирование и программирование учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение запланированных результатов;
- 5) анализ и моделирование соревновательной деятельности спортсменов.

По каждому из указанных направлений научно-методическая работа включает контроль состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов, разработку новых средств и методов тренировки, определение

степени воздействия применяемых тренировочных средств на организм занимающихся, контроль восстановления работоспособности.

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов в легкой атлетике, являются: высокий уровень развития физических качеств, максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем и их резервные возможности.

В процессе определения индивидуальных возможностей спортсменов учитывается состояние их здоровья, физическое развитие, биологическая зрелость, общая и специальная работоспособность, функциональное состояние и максимальные возможности сердечно-сосудистой системы, степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам.

Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса должно интегрировать все другие виды обеспечения, в первую очередь, научное, методическое, медико-биологическое, медицинское, психологическое. В число приоритетных задач научно-методического обеспечения должно входить активное использование достижений педагогики, спортивной физиологии, биохимии, биомеханики, психологии.

Ключевым элементом системы научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса является комплексный контроль, позволяющий получить объективную информацию о состоянии спортсмена, эффективности тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее двух раз в год с целью определения состояния здоровья спортсмена и выявления различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются следующие тесты:

- определение физической работоспособности по величине относительного максимального потребления кислорода (МПК, мл/мин/кг);
- определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу (PWC max);
- определение максимального кислородного долга (МКД);
- определение максимальной мощности мышечной работы;
- оценка приспособительных возможностей системы кровообращения по пробе Руфье.

Результаты медицинского тестирования рассматриваются и анализируются не изолированно, а комплексно с результатами педагогических и психологических тестов.

Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса предусматривает проведение следующих мероприятий:

- а) совершенствование учебной программы по легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений;
- б) тестирование и отбор на каждом этапе многолетней подготовки спортсмена;
- в) совершенствование плановой документации, организационных и материально-технических основ подготовки;
- г) совершенствование учебно-тренировочного процесса с учетом гетерохронности восстановительных процессов в организме, оптимизации различных структурных образований (тренировочные занятия, микро-, мезо- и макроциклы);
- д) прогнозирование спортивных достижений, результативности выступлений на соревнованиях различного уровня;
- е) диагностика подготовленности спортсмена и моделирование соревновательной деятельности;
- ж) оптимизация соревновательной деятельности как интегральной характеристики подготовленности спортсмена (определение оптимального количества соревнований, разработка различных моделей соревновательной деятельности, изучение структуры и тактики соревновательной деятельности соперников);
- з) совершенствование взаимосвязи основных компонентов в структуре тренировочной и соревновательной деятельности;

Современная спортивная тренировка стала более продолжительной, интенсивной, проводится более часто, периоды отдыха между занятиями сократились, а требования к организму спортсмена возросли. Причем, эта тенденция характерна не только для спорта высших достижений, но и для детско-юношеского спорта.

Работа современного тренера требует научно-обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсмена. Сегодня нужны специалисты, не только владеющие основами теории и методики спортивной тренировки, помнящие как они сами тренировались и воспроизводящие это в работе со своими учениками, но и способные к освоению новых прогрессивных технологий в подготовке спортсменов высокой квалификации и использованию их в практической деятельности.

Научно-методическое обеспечение будет эффективным и значимым компонентом системы подготовки спортсменов высокой квалификации только тогда, когда оно реально востребовано (а не навязано), осуществляется с надлежащим качеством, когда квалификация потребителя (тренера, спортсмена) находится на современном уровне. Только в этом случае полученные результаты могут быть практически использованы для эффективного управления учебно-тренировочным процессом.

12.3 Восстановительные и профилактические мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием. Проводить закаливание.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня, пользуется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Массаж может быть выполнен после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

ХІІІ. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Легкая атлетика как вид спорта, представляющий собой целый комплекс дисциплин, имеющих ряд принципиальных требований к материально-техническому оснащению стадионов и манежей, наличию специализированного инвентаря, такого, например, как гимнастические кольца и перекладина для прыгунов с шестом, тренажерные комплексы для бегунов на короткие дистанции. Значительные требования предъявляются к обеспечению проведения соревнований в легкой атлетике – состоянию беговых дорожек и секторов для технических видов, их соответствие требованиям к качеству материала и утвержденным параметрам международной федерацией легкой атлетики (WA), наличию достаточного количества снарядов для метаний, барьеров и стартовых станков, освещению стадиона или манежа, мест для зрителей и многих других аспектов, позволяющих проводить соревнования не только на высоком профессиональном уровне, но прежде всего безопасно для всех участников и гостей. Материально-техническое обеспечение в легкой атлетике, как и в любой другой профессиональной деятельности, имеет множество аспектов – это и наличие непосредственно на спортивных сооружениях необходимо для проведения полноценного тренировочного процесса оборудования и инвентаря, и его соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям международной федерацией легкой атлетики, закрепленным в положениях и требованиях, и обеспечение легкоатлетов экипировкой, и многое другое.

Администрация спортивного сооружения на основе руководящих документов и устава, регулярно проводит оценку состояния имеющегося оборудования, наличие инвентаря, и при необходимости осуществляет его закупку или ремонт. Поддержание материально-технической части в надлежащем порядке также является и непосредственной обязанностью тренерского состава, занимающихся и арендаторов.

В плане обеспечения восстановительных мероприятий должен быть медицинский и массажный кабинет, с одной-двумя массажными кушетками.

Жесткие требования предъявляются к оснащению спортивного ядра достаточным количеством душевых и туалетных комнат, наличию достаточного освещения, вентиляции и теплоснабжения.

Большое значение в тренерской работе имеют также место для хранения инвентаря – оно должно быть удобным с точки зрения хранения и доступа, и возможность пользования.

Стандартный набор инвентаря для осуществления тренировочного процесса примерно одинаков у большей части тренеров, и включает в себя:

- секундомер;

- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая, 2-50 м);
- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);
- утяжелители (манжеты и / или жилет).

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время для занятий легкоатлетическим спортом следует соответствующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (яма или маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега). Не менее одного раза в неделю следует проводить занятия на местности (в лесу, на пляже, у водоема и т.д.). Спортивный зал может быть оборудован специальными приспособлениями для развития физических качеств и совершенствования техники. Очень важно иметь в зале современное оборудование для физической подготовки: набивные мячи – 1 – 5 кг, утяжеленные пояса – 3 – 6 кг, жилеты – 5 – 8 кг, манжеты – 0,5 – 2 кг, гири – 8 – 32 кг, штанги, эспандеры, мячи, универсальные и специальные тренажеры. На стадионе желательно оборудовать городок физической подготовки со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, с различными предметами.

Лишь немногие спортивные школы имеют возможность оборудовать стадион нормального размера для занятий легкой атлетикой и спортивными играми, но каждая школа должна позаботиться о сооружении спортивной площадки, на которой можно было бы заниматься не только легкой атлетикой, но и спортивными играми, а также гимнастикой. Такая площадка должна иметь круговую беговую дорожку не менее 200 м, прямую беговую дорожку не менее 120 м, места для занятий прыжками и метаний.

Беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний требуют специального оборудования.

Бег

1. Длина стандартной беговой дорожки составляет 400 м. Покрытие площадки может быть шлаковым, резинобитумным или современным синтетическим (например, тартан, спортан, регупол и др.). Дорожка состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны. Если разминочная или кроссовая дорожка не травяная, ее внутренняя часть должна быть огорожена бровкой из какого-то пригодного материала размером приблизительно 5 см в высоту и не менее 5 см в ширину.

2. Измерения должны производиться на расстоянии 30 см от бровки или, если нет бровки, 20 см от линии, обозначающей внутреннюю часть дорожки.

3. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от

финиша, до края линии финиша, ближней к старту. В ширину каждой дорожки должна включаться линия только с правой стороны каждой дорожки.

4. Кроме этого, можно рекомендовать устройство опилочной дорожки шириной в 1,5 м и длиной не менее 60 м, которая позволит заниматься на воздухе в любое время года (в том числе и зимой). Опилки насыпаются в специально выкопанное «корыто» и для защиты от непогоды покрываются щитами или специальными защитными материалами.

Прыжки

Сектор для прыжков в высоту

Планка

1. Должна быть изготовлена из фиброволокна или другого пригодного материала (желательно не из металла), быть круглой в сечении за исключением наконечников. Общая длина планки для прыжков составляет 4,00 м (+ 2 см). Максимальный вес планки – 2 кг, диаметр круглой части планки составляет 30 мм (+1 мм).

2. Планка не должна иметь никаких скосов, и если она установлена правильно, то имеет максимальный прогиб в середине 2 см.

3. Проверка эластичности. Подвесить груз в 3 кг в середине установленной планки. Она может иметь максимальный прогиб 7 см.

4. Планка должна устанавливаться таким образом, что если до нее дотрагиваются, то она легко падает на землю или вперед, или назад.

Стойки

1. Может быть использована любая конструкция стоек или поддерживающих опор при условии, что они жесткие.

2. Стойки должны быть достаточно высокими, превышающими высоту, на которую поднята планка, по крайней мере на 10 см.

3. Расстояние между стойками должно быть не менее 4 м и не более 4,04 м.

Место приземления

1. Место приземления должно быть размером не менее 5 х 3 х 0,5 м (0,7 м). Яма (или место) приземления – размерами 6х3м, глубиной 0,5 м, доверху засыпается чистым песком.

2. Для прыжков в высоту в условиях спортивного зала следует оборудовать место для приземления из поролоновых матов высотой не менее 30 см, плотно их уложить таким образом, чтобы они не разъезжались при приземлении (идеальный вариант – специализированный сектор с брезентовым покрытием).

Сектор для прыжков в длину

Брусok для отталкивания

1. Брусok, расположенный на уровне дорожки для разбега и ямы для приземления, должен быть в том месте, где располагается отталкивание.

2. Расстояние от бруска для отталкивания до дальнего края ямы должно быть не менее 10 м.

3. Брусок должен быть расположен на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы и окрашен в белый цвет.

Яма для приземления

1. Яма для приземления должна иметь ширину 2,7–3 м и быть расположенной по возможности таким образом, чтобы линия середины разбега при ее продлении совпала бы с серединой ямы.

2. Яма должна быть заполнена мягким влажным песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска отталкивания. Для оборудования ямы для прыжков в длину (тройным) следует вынуть грунт на глубину не менее 30 см, сделать бортики и засыпать яму песком.

Метания

Дорожка для разбега (метание копья, гранаты, мяча)

1. Минимальная длина дорожки для разбега – 30 м, максимальная – 36,5 м.

2. Дорожка должна быть отмечена двумя параллельными белыми линиями шириной 5 см, которые находятся на расстоянии 4 м друг от друга.

Сектор приземления

1. Сектор приземления должен иметь гравийное, травяное или иное подходящее покрытие, на котором снаряд оставляет четкий след.

2. В метании площадь сектора должна быть размечена белыми линиями шириной 5 см таким образом, чтобы внутренние края линий, если их продлить, проходили через крайние точки ограничительной дуги и обе линии пересекались в центре сектора. Таким образом, угол сектора составляет 29° .

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале.

Для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике должно быть достаточное количество инвентаря и оборудования.

Для бега: стартовые колодки и деревянные молотки, эстафетные палочки, барьеры разной высоты, яма с водой и препятствия для стипль-чеза, набор секундомеров, стартовый пистолет, цветные судейские флажки, мегафон. Для прыжков: дюралевые или фибerglassовые планки, шесты, стойки для прыжков в высоту и с шестом, измерители высоты, рулетки 10 – 20 м, мел. Для метаний: оборудованные сектора, где предусмотрены меры безопасности, ядра (3 – 7,260 кг), диски (0,5 – 2 кг), копья (500 – 800 г), молоты (3 – 7,260 кг), малые мячи (50–180 г), рулетки 20–100 м.

Кроме этого, следует иметь вспомогательные снаряды: набивные мячи, гири, штанги, гантели, дробовики, гимнастические палки, обручи и др.

Для поддержания беговой дорожки и секторов в надлежащем порядке необходимо иметь следующий инвентарь: лопаты, грабли, ломы, тачки, гибкие шланги для поливки, широкую швабру, разбрызгиватель, борону, катки, машинку для раскраски линий на беговой дорожке и секторах. Любая беговая дорожка и секторы для прыжков и метаний требуют постоянного ухода. Их нужно регулярно подметать, убирать мусор, поливать в жаркую погоду, выравнивать после занятий специальной гладилкой или шваброй. Особенно тщательно нужно следить за состоянием ям для приземления в прыжках. Если нет поролона, то место для приземления в прыжках в высоту следует засыпать песком, смешанным с опилками на высоту 0,5 – 0,75 м. Перед каждым занятием песок для приземления должен быть хорошо разрыхлен и увлажнен.

XIV. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов-учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе углубленной тренировки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать спортсменам-учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены-учащиеся должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть, овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов-учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов упражнений.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить

последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены-учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз. Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских, районных и областных соревнований и выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Судейская практика спортсменов-учащихся регламентируется Положением о судьях по спорту, утвержденным Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 № 62 и осуществляется в пределах учебных часов, определенных настоящей Программой.

XV. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

15.1. Общие требования безопасности

1. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого стадионах, манежах, спортивных площадках и в спортзале.

2. К занятиям легкой атлетикой допускаются занимающие, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

3. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

5. При проведении занятий лёгкой атлетикой должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

7. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

8. В процессе занятий обучающийся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

10. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви:

- спортивная обувь и форма, которая не стесняет движений и соответствует теме и условиям проведения занятий;
- обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение;
- при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

15.2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

2. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; протереть насухо предметы для метания (диск, ядро, граната и т.п.) убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии; под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях; не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх; по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.; тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов; по команде учителя встать в строй для общего построения; провести разминку.

15.3. Требования безопасности во время занятий

1. Бег

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке, которая по длине должна быть не менее чем на 15м за финишную отметку;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт для бега по прямой за пределами беговых дорожек, при этом внимательно смотреть по сторонам;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

2. Прыжки

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать требованиям учебной программе.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после прыжка быстро освободить прыжковую яму, затем вернуться на свое место для выполнения следующего прыжка, передвигаясь либо с правой, либо с левой стороны дорожки для разбега.

3. Метания

При выполнении метаний необходимо быть особенно внимательным.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- при метании с участием нескольких спортсменов метать поочередно, ожидать своего броска с левой стороны от метającego;
- исключать возможность появления людей в направлении броска снаряда;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками, ни другими способами передвижения;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- передавать снаряд только из рук в руки, броском передача запрещена;
- не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

15.3. Требования безопасности в экстренных ситуациях

Занимающийся обязан:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в службу МЧС.

XVI. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ

16.1 Комплексный характер контроля

Контроль за подготовленностью спортсменов должен носить комплексный характер. Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

1. показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
2. показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат. *test* - задача, проба) – метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают *оперативный, текущий и этапный контроль*.

Оперативный контроль направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п.

Текущий контроль – здесь проводится оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла.

Этапный контроль – основными задачами являются определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. Следовательно, в процессе этапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования.

Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле – на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Специалисты стремятся подобрать такие тесты, на результатах которых не отражается динамика повседневных возможностей спортсменов в ходе применяемых нагрузок. К поэтапному контролю спортсменов нужно, во-первых, подводить в оптимальном состоянии и, во-вторых, по возможности обеспечить стандартность условий обследования.

Контроль за соревновательной деятельностью имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки, измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной

деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочной деятельностью заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесечно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность – обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

В процессе контроля оценивают:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;

- реакцию организма спортсмена на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления;

- показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса - упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п.

Выбор тех или иных показателей зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частных показателях, учет которых может улучшить планирование отдельных компонентов тренировочной нагрузки.

16.2. Требования к показателям контроля

К настоящему времени накопилось большое количество тестов, рекомендуемых для использования в процессе контроля в спортивной тренировке. Но не все они информативны и доступны для подготовки спортсменов. Поэтому одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов, которые должны отвечать следующим условиям:

- объективно отражать оцениваемые качества и способности;
- быть понятными и для испытуемых, и для тех, кто собирает информацию;
- естественно вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не ставя перед организмом спортсмена непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции психики и функциональных систем;
- в сумме достаточно всесторонне оценивать подготовленность спортсменов в соответствии с данными о ее структуре, характер реакций на тренировочные воздействия.

Критериями подлинности теста служат его действительность (информативность), надежность и объективность.

Действительность теста характеризует, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству.

Надежность теста определяется стабильностью результатов, получаемых при многократном его использовании.

При выборе тестов в спортивной практике следует признать допустимыми для оценки надежности такие границы в величинах коэффициента корреляции: 0,90-0,99 – отличная надежность; 0,80-0,89 – хорошая; 0,70-0,79 – удовлетворительная; 0,60-0,69 – плохая.

Под *объективностью теста* подразумевается независимость получаемых результатов от индивидуальных качеств лиц, производящих обследование, и применяемой аппаратуры. Для оценки объективности теста коэффициент корреляции рассчитывается между результатами, зарегистрированными различными лицами. Значения коэффициента корреляции, превышающие 0,80, считаются хорошими и отличными, а значения, лежащие в диапазоне 0,70-0,79, – удовлетворительными.

Если тестирование подготовленности спортсменов органически входит в тренировочный процесс, то тесты не только позволяют получить данные об их состоянии, но и служат действенным фактором повышения функциональных возможностей и психической подготовленности спортсменов.

Ознакомление спортсменов с программой теста, методикой анализа результатов и т.д. способствует сознательному и творческому отношению спортсменов к предлагаемой работе, приучает их к самоконтролю.

XVII. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Республике Беларусь (разработаны в соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» (в редакции от 09.01.2018 № 92-3), Законом Республики Беларусь от 4 января 2006 года «О ратификации Конвенции против применения допинга» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 06.01.2006, 2/1180), Законом Республики Беларусь от 16 июля 2008 года «О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 17.07.2008, 2/1498), международными договорами Республики Беларусь, с учетом решений Международного олимпийского комитета, Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА), иных международных спортивных организаций) по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в спортивных школах разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу 13.1.).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов спортивных школ.

В своей деятельности в этом направлении спортивные школы руководствуются законодательством Республики Беларусь, положением Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международных стандартов ВАДА, Положением Минспорта Республики Беларусь, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допингконтроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсмена, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях, в том числе и создание, реализация образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для спортсменов. Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – спортсмены (детский и подростковый возраст). С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности. С другой стороны, именно на данном этапе физического развития допинг сопряжен с наибольшими рисками.

В вопросе формирования устойчивого негативного отношения спортсменов к применению допинга в спорте огромную роль играет воспитание, поскольку подрастающему поколению предстоит процесс интеграции не только в спортивную сферу, но и, что особенно важно, в общество. Не всегда личные ценности совпадают с ценностями общественными. Образовательные антидопинговые мероприятия должны способствовать созданию у спортсменов первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры «Фэйр Плэй» и о негативном воздействии применения допинга как на здоровье, так и на моральные принципы в целом.

Цель антидопинговых мероприятий: воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи:

1. Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры «Фэйр Плэй».
2. Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте.
3. Изучить основные направления антидопинговой политики.

Антидопинговое образование проводят специалисты Национального антидопингового агентства, так как основным направлением в деятельности Агентства является разработка и реализация информационно-образовательных программ и мероприятий по вопросам пропаганды и соблюдения антидопингового законодательства.

Таблица 13.1. – План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: -основы управления работоспособностью спортсмена; -характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; -фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: -характеристика допинговых средств и методов; -международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; -международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; -негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; -процедура допинг-контроля; -процесс управления результатом	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий
3	Антидопинговая политика и ее реализация: -Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; -антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; -руководство для спортсменов; - всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции; -принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, консультации спортивного врача, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов
4	Прохождение дополнительной онлайн программы IRUNCLEAN	Тестирование на онлайн-платформе IRUNCLEAN (наличие сертификата «IRUNCLEAN» обязательно для участия в республиканских соревнованиях)

*Примечание: в случае дисквалификации спортсмена в связи с дополнительными нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАТЕРИАЛОВ

Нормативные правовые акты Республики Беларусь

1. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-З «О физической культуре и спорте».
2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28.12.2004 № 11 «Об утверждении положений о специализированных учебно-спортивных учреждениях» (ред. от 15.05.2018).
3. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19.01.2022 № 2 «Об утверждении Инструкции о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов - учащихся».
4. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11.11.2014 № 70 «Об утверждении Положения о стандарте спортивной подготовки» (в редакции от 13.09.2021 № 28, от 26.04.2022 №15).
5. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.07.2014 № 30 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов» (ред. от 14.12.2020).
6. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30.06.2014 № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 7» (в редакции от 20.12.2021 № 125).
7. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 «Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения» (ред. от 20.12.2019 № 884).
8. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30.12.2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта».

Список использованной литературы

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). - М.: Человек, 2013. - 216 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
3. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: монография / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
6. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
8. Креер, В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
9. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курысь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
10. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
12. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учебное пособие / под общ. ред. Т.П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2023. – 340 с.
13. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.
14. Оганджанов, А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.
16. Озолин, Э. С. Спринтерский бег: библиотека легкоатлета / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

17. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов, – Киев: Олимп, 2014. – 624 с.
18. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
19. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В. Б. Зеличенка. - М.: Терра. Спорт, 2000. - 56 с.
20. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. - М., 2006. - 63 с.
21. Пьянзин, А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов / А.И. Пьянзин. – М., 2004. – 370 с.
22. Ростовцев, В.Л. Современные технологии спортивных достижений / В.Л. Ростовцев. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
23. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
24. Селуянов, В.Н. Современные подходы в системе физической подготовки: монография / В.Н. Селуянов. – М.: АСТ, 2010. – 254 с.
25. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг: Пер. с англ. – Мурманск: «Тулома», 2007. – 328 с.
26. Суслов, Ф. П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П. Суслов [и др.]. – Киев: Здоров'я, 1990. – 209 с.
27. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
28. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Приложение 1	
Методические рекомендации по выполнению контрольно-переводных нормативов	849
Приложение 2	
Примерный план воспитательной работы на учебный год для занимающихся на СУСУ (НП, УТ)	851
Приложение 3	
Специальные беговые упражнения (СБУ)	852
Приложение 4	
Тренировочные средства для легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции	861
Приложение 5	
Построения недельных микроциклов подготовки в барьерном беге	892
Приложение 6	
Тренировочные средства для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом в беге 60,100, 110 м с/б	910
Приложение 7	
Программный материал для практических занятий в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7 годов обучения	930
Приложение 8	
Модельные тренировочные программы бегунов на 400 м с/б	948
Приложение 9	
Гимнастическая подготовка прыгунов с шестом	953
Приложение 10	
Программный материал для проведения основной части тренировочного занятия	956
Приложение 11	
Программный материал (двигательные задания) для проведения основной части тренировочного занятия	973

Методические рекомендации по выполнению контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30 м Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) с высокого старта без команды (по первому движению). В забеге участвует один учащийся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

2. Непрерывный бег на средние дистанции (1000-2000 м). Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта под команду на беговой дорожке стадиона или легкоатлетического манежа (спортивного зала). Фиксируется время пробегания дистанции до 0,1 сек.

3. Метание теннисного мяча (вес 150 г) на дальность. Тест предназначен для оценки уровня взрывной силы руки и направлен для выявления способности занимающихся к метаниям. Упражнение выполняется с разбега на дальность (на первом году обучения допускается метать с места). Учащиеся выполняют по три попытки, засчитывается лучший результат. Нельзя заступать за контрольную линию.

4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Тест предназначен для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц туловища и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены перед собой на ширине плеч, туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах, ноги на ширине стопы, пальцы стоп опираются о пол без дополнительного упора.

5. Прыжок в длину с места Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным неполным приседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги (если прыжок выполняется в яму с песком, возможно приземление на ягодицы). Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до последней точки касания при приземлении.

6. Бросок набивного мяча Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся становится перед контрольной линией,

ноги врозь (приблизительно на ширине плеч) и бросает мяч снизу двумя руками вперед. При броске ступни должны сохранять контакт с опорой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

7. Наклон вперед до касания руками (пальцами) пола. Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – основная стойка (о.с.). По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленных суставах не сгибать.

8. Подъем ног из положения виса на руках на гимнастической стенке. Упражнение предназначено для оценки уровня развития специальной силовой выносливости. Выполняется из исходного положения виса на гимнастической стенке. Подъем прямых ног (в коленных суставах не сгибать) до угла 90 градусов. Упражнение выполняется на максимальное количество подъемов. Фиксируется в количестве раз. Предоставляется одна попытка.

**Примерный план воспитательной работы на учебный год для занимающихся
на СУСУ (этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап)**

№	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение бесед с учащимися по ТБ (на занятиях, на спортплощадках, на дорогах города и т.д.)	Воспитательная Образовательная	Сентябрь, май
2	Проведение родительских собраний в группах	Воспитательная	Октябрь, март
3	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения, учащихся на УТЗ, на УТС, на соревнованиях, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В течение года
4	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви, состоянии спортивного инвентаря и оборудования	Воспитательная Образовательная Познавательная	В течение года
5	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (СПИД, ЗОЖ)	Воспитательная Образовательная Познавательная	Согласно плану комплексно-целевой программы
6	Просмотр видео соревнований различного уровня	Воспитательная Образовательная Познавательная	В течение года
7	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная Образовательная Познавательная	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
8	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Воспитательная Образовательная Познавательная	В течение года
9	Проверка успеваемости учащихся	Воспитательная	В течение года
10	Организация встреч со спортсменами национальных (сборный) команд, ветеранами спорта	Воспитательная Познавательная	На усмотрение тренера
11	Участие в городских мероприятиях	Воспитательная	В течение года
12	Проведение бесед согласно памятным датам на учебный год	Воспитательная Образовательная Познавательная	В течение года

Специальные беговые упражнения (СБУ)

Самой естественной формой физических упражнений является бег. Бег – основа многих видов спорта.

Правильный и рациональный бег необходим для повышения своего профессионализма представителям многих видов спорта.

Исправить неточности в технике бега с помощью самого бега трудно, а порой и невозможно. Чтобы выделить отдельные фазы бега и исправить ошибки в отдельных движениях бегового шага используют специальные беговые упражнения.

Под специальными легкоатлетическими беговыми упражнениями (СБУ) следует понимать такие упражнения, которые по своему характеру, двигательной структуре и динамике наиболее близко стоят к бегу или же воспроизводят его

Некоторые упражнения, наиболее близко стоящих к бегу (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, семенящий бег, скачки и др.) способствуют не только становлению техники бега, но и развитию необходимых качеств бегуну.

Эти упражнения являются основным средством подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся к нагрузкам в основной части занятия. И хотя часть этих упражнений беговых, а часть прыжковых, их называют для краткости «специальные беговые упражнения легкоатлета» (СБУ).

Начинающие тренеры-преподаватели показывают ряд проблем в проведении ими занятий по легкой атлетике. Среди них – слабое владение терминологией и техникой специальных беговых упражнений в легкой атлетике, использование однообразных средств для подготовки к учебно-тренировочному занятию, что приводит к потере интереса занимающихся к данному виду спорта.

В подготовительной части занятия спортсмены-легкоатлеты чаще всего используют широкий арсенал специальных беговых упражнений легкоатлета и выполняют от 3 до 10 упражнений в зависимости от задач тренировки, степени подготовленности занимающихся. Количество метров при выполнении упражнения составляет от 10 до 50. Интенсивность упражнений в комплексе возрастает постепенно и составляет от 50 до 90 %.

Самые часто используемые упражнения у спортсменов:

- прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки приставными шагами правым (левым) боком;
- бег «скрестными» шагами правым (левым) боком;
- прыжки «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага);
- бег с захлестыванием голени с выведением бедра вперед, бег с захлестыванием голени через 2 шага;
- бег с высоким подниманием бедра в медленном и быстром темпе, бег с высоким подниманием бедра с выведением голени вперед, бег с высоким подниманием бедра с переходом в бег с ускорением;
- бег на прямых ногах, бег с прямыми ногами вперед с максимальной частотой движений, бег с прямыми ногами вперед с максимально широким шагом;
- скачки, прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед;
- бег с захлестыванием голени, в нарастающем темпе с переходом в бег с ускорением.

Следует отметить, что количество упражнений в комплексе у каждого спортсмена зависит от погодных условий, самочувствия, конкретного вида соревнований и рекомендаций тренера.

Большинство спортсменов выполняют специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой и только иногда с бегом.

В подготовительной части тренировочного занятия очень важным является момент последовательности выполнения упражнений: в первую очередь необходимо выполнить медленный бег, затем общеразвивающие упражнения и только после этого приступают к специальным беговым упражнениям легкоатлета. Это связано с тем, что специальные беговые упражнения требуют от опорно-двигательного аппарата активной работы и больших мышечных напряжений и поэтому выполняются только после тщательных предварительных растяжений.

Молодые тренеры-преподаватели очень часто допускают серьезную ошибку – несоблюдение последовательности упражнений в подготовительной части занятия. Порядок выполнения упражнений – это очень важный момент, который необходимо соблюдать для эффективной подготовки к основной части занятия и предотвращения травм у занимающихся.

Критерием отбора упражнений для комплексов должно быть соответствие главных параметров выполняемых специальных упражнений (кинематической, динамической и ритмической структур) основному упражнению, к выполнению которого приступают в начале основной части занятия.

Если после разминки приступают к изучению прыжков, большее внимание уделяется прыжковым упражнениям. Если готовятся к бегу – беговым упражнениям и т. д.

Специальные беговые упражнения выполняются в определенной последовательности. Вначале выполняются упражнения меньшей интенсивности, затем постепенно, в зависимости от готовности мышц, можно включать упражнения большей интенсивности. Или сначала мы можем выполнять упражнения в половину силы, затем постепенно повышать их интенсивность.

Подбор упражнений должен обеспечить постепенное повышение нагрузки от минимальной до значительной.

Вначале можно выполнить такие упражнения как:

- бег «скрестными» шагами, семенящий бег;
- прыжки приставными шагами боком, бег с захлестыванием голени;
- прыжки перекатом с пятки на носок;
- бег прямые ноги вперед.

Затем более интенсивные:

- бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу толкаясь вперед, прыжки в шаге через шаг, скачки и т. д.

После интенсивных упражнений целесообразно выполнить упражнения на растягивания и расслабление мышц. Ходьба и бег в медленном темпе так же способствуют быстрейшему восстановлению мышц после упражнений.

Примеры некоторых комплексов.

Комплекс специальных беговых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия легкоатлетов по теме: бег на короткие дистанции (на этапе начальной подготовки):

Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 x 20 м.

Бег с захлестыванием голени в среднем темпе 2 x 20 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх с продвижением на 1 стопу 1 x 20 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх с продвижением на 2 стопы 1 x 20 м.

Бег с высоким подниманием бедра в медленном темпе 1 x 20 м.

Бег с высоким подниманием бедра в среднем темпе 1 x 20 м.

Прыжки перекатом с пятки на носок (интенсивность 80 %) 1 x 20 м.

Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 1 x 20 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед 1 x 20 м.

Комплекс специальных беговых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия бегунов на короткие дистанции (на учебно-тренировочном этапе первых двух лет обучения):

Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 х 20 м.

Семенящий бег в медленном темпе 1 х 20 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх с продвижением 1-1,5 стопы 1 х 20 м.

Бег с захлестыванием голени с выведением бедра вперед 1 х 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра в среднем темпе 1 х 20 м.

Прыжки с ноги на ногу 1 х 30 м.

Семенящий бег с переходом в бег 1 х (10 м + 20 м).

Семенящий бег с переходом в бег с ускорением 1 х (10 м + 40 м).

Бег с захлестыванием голени с выведением бедра вперед в постепенно нарастающем темпе с переходом в бег с ускорением 1 х (20 м + 30 м).

Бег прыжками, толкаясь вперед, с переходом в бег с ускорен. 1 х (20 м + 30 м).

Бег с высоким подниманием бедра с выведением голени вперед с постепенно нарастающим темпом 1 х 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра с постепенно нарастающим темпом, доводя темп до максимального 1 х (30 м + 30 м).

Рекомендуем тренерам использовать в своей практике широкий спектр разных беговых упражнений, так как все упражнения решают разные задачи и позволяют разнообразить тренировочный процесс.

При этом нет необходимости использовать очень много разных упражнений в подготовительной части одного занятия при обучении новым специальным беговым упражнениям. При не правильном выполнении упражнения необходимо с помощью показа и методических рекомендаций скорректировать ошибки, повторно выполнить упражнение.

Перед выполнением упражнения, необходимо предупреждать занимающихся о возможных ошибках.

Комплекс специальных беговых упражнений для подготовительной части занятия с детьми 7-8 лет по теме: «Бег на короткие дистанции»:

Бег с захлестыванием голени 3 х 25 м.

Бег прямые ноги вперед 3 х 25 м.

Бег с высоким подниманием бедра 3 х 25 м.

Для занятий при небольшой площади зала можно выполнять беговые упражнения в количестве 10 -12 (10 – 15 м). На улице можно увеличить

количество метров (до 20 м), но при этом необходимо сократить количество упражнений.

Комплекс специальных беговых упражнений для подготовительной части занятия с обучающимися 9-10 лет по теме: «Бег на короткие дистанции».

Прыжки приставными шагами правым (левым) боком 2 x 10 м.

Два прыжка приставными шагами правым боком, два прыжка приставными шагами левым боком 1 x 10 м.

Прыжки перекатом с пятки на носок с вращением рук назад 2 x 10 м.

Бег с захлестыванием голени 1 x 10 м.

Бег с высоким подниманием бедра 2 x 10 м.

Количество специальных беговых упражнений в одном занятии зависит от вида предстоящей спортивной деятельности, погоды, условий, возраста, функционального и психологического состояния занимающихся.

Беговые упражнения могут использоваться в разных частях урока. Это зависит от поставленных перед занятием задач.

Используются разные комплексы специальных беговых упражнений при подготовке к занятиям с разными темами и содержанием.

Комплекс специальных беговых упражнений для подготовительной части

учебно-тренировочного занятия прыгунов в длину

(на учебно-тренировочном этапе первых двух лет обучения):

Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 x 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх, (интенсивность 70 %) 1 x 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх толчковой ногой через 2 шага, (интенсивность 80 %) 1 x 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра 1 x 20 м.

Бег с захлестыванием голени с выведением бедра и голени вперед с переходом в бег с ускорением 1 x (25 м + 25 м).

Бег с высоким подниманием бедра на месте, с переходом в бег с ускорением 1 x (15 м + 30 м).

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед – вверх 1 x 25 м.

Прыжки «в шаге» через шаг, толкаясь правой (левой) вперед-вверх 2 x 25 м.

Прыжки «в шаге» через 3 шага, толкаясь толчковой ногой 1 x 40 м.

Прыжок «в шаге» с пробеганием по инерции, толкаясь толчковой ногой 1 x 40 м.

После специальных беговых упражнений в подготовительной части занятия выполняется бег с ускорением. Количество ускорений и интенсивность зависят от поставленных в уроке задач.

Комплекс специальных беговых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия бегунов на короткие дистанции (на учебно-тренировочном этапе первых двух лет обучения):

Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 x 25 м.

Бег с захлестыванием голени с выведением бедра вперед 1 x 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра через 2 беговых шага 1 x 30 м.

Прыжки «в шаг» через шаг, толкаясь правой (левой) 2 x 40 м.

Бег с захлестыванием голени через 2 шага в быстром темпе 1 x 40 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед 1 x 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 1 x 20 м.

Бег с ускорением 3 x 50-60 м.

Тренерам-преподавателям важно обладать широким арсеналом упражнений, владеть их терминологией, техникой и умениями составлять комплексы для различных занятий.

Методически грамотное составление комплексов поможет предупредить возможные травмы, а широкий арсенал упражнений разнообразит тренировочный процесс, что поможет занимающимся получить больше положительных эмоций от занятий.

Требования к выполнению специальных беговых упражнений.

Специальные беговые упражнения (СБУ) применяются на тренировочных занятиях в подготовительной части после выполнения общеразвивающих упражнений для специальной разминки, а также в основной части в качестве подготовительных упражнений.

Длина отрезка для выполнения СБУ зависит от цели упражнения и подготовленности учащихся: для специальной разминки от 10м до 30м, для тренировки от 20м до 50м.

Количество повторений от 1 до 3 раз. Отрезок условно делится на 3 части: в первой трети упражнение выполняется в спокойном темпе с полной амплитудой, во второй частота постепенно возрастает до максимальной, а в последней 2-3 шага делаются ускоренно, и заканчивается свободным, упругим бегом по инерции.

Исходное положение для всех СБУ одинаковое: стопы параллельно, на ширине плеч, пятки не касаются опоры, ноги немного согнуты в коленях, осанка прямая, руки опущены или согнуты.

Руки работают как в беге (за исключением семенящего бега): согнутые в локтях примерно под углом 90°, разноимённо, вдоль туловища. Одна

выносятся вперёд: кисть до уровня подбородка, посередине туловища; другая – отводится назад, не разгибаясь. Пальцы полусогнуты, кисть расслаблена.

Таблица 1 – Специальные беговые упражнения

Упражнения	Методические указания по выполнению
1) Семенящий бег с продвижением вперед.	Туловище слегка наклонено вперед, опора на прямую ногу, пятка не должна касаться грунта, мышцы рук и туловища расслаблены. Активней движения стопой.
2) Бег с захлестыванием голени: а) руки на ягодицах; б) руки движутся в переднезаднем направлении, согнуты в локтевых суставах.	Бедро маховой ноги не выносить (строго в вертикальной плоскости). Ногу ставить на переднюю часть стопы, затем захлест голени, пяткой коснуться ягодиц.
3) Бег с высоким подниманием бедра: а) руки, локти прижаты к туловищу, ладони вниз; б) руки движутся как при беге;	Туловище ближе к вертикали, не отклоняясь назад. Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе, она движется вперед – вниз – назад. Колени высоко поднимать. При опускании маховой ноги следить за загребающей постановкой голени под себя на переднюю часть стопы. Высоко держаться на стопе. Добиваться высокой частоты движений. В варианте “а” коленом коснуться ладони.
4) Бег с высоким подниманием бедра, изменяя темп движений.	Максимально сгибать маховую ногу в коленном суставе с повышением темпа, туловища больше наклонять вперед.
5) Бег с высоким подниманием бедра, постепенно переходя на обычный бег.	Переход за счет увеличения длины беговых шагов.
6) Прыжки приставным шагом, правым/левым боком, руки на пояс.	Держаться на носках, спина прямая.
7) Прыжки перекатом с пятки на носок с отталкивание вверх. 7а) Прыжки перекатом с пятки на носок с отталкивание вперёд.	Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе. Отталкивание направленно вперед, до толкнуться носком ноги. Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе. Отталкивание направленно вверх.
8) Бег с взмахом прямых ног вперед.	Туловище стараться держать вертикально

Упражнения	Методические указания по выполнению
9) Бег с отведением прямых ног назад.	Туловище стараться держать вертикально.
10) Бег правым/левым боком вперед.	Активный взмах бедром вверх, движения руками перед грудью.
11) Бег “скрестным” шагом правым/левым боком, руки согнуты в локтевых суставах в стороны.	Большее закручивание в тазобедренном, плечевых суставах
12) Прыжки на двух ногах.	После отскока быстро выполнить замах руками.
13) Пружинка	Отталкиваться двумя ногами одновременно, верхний плечевой пояс расслаблен.
14) Прыжки с ноги на ногу.	Внимание на упругую постановку маховой ноги на место отталкивания, загребающим движением с акцентом на быстрый переход стопы с пятки на переднюю часть. Мах выполнять от бедра, а мах руками от плеч.
15) Прыжки с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед.	Туловище слегка отклонить назад, маховую ногу вытянуть. Ноги в коленях не сгибать.
16) Прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед.	Темп постепенно увеличивать, опорную ногу ставить на грунт активным загребающим движением.
17) Прыжки с ноги на ногу в сторону	Продвижение максимально в стороны, минимально вперед.
18) Прыжки на одной ноге, другая вытянута горизонтально вперед.	Туловище напряжено, пятка опорной ноги не касается грунта.
19) Прыжки на одной ноге, другая отведена назад.	Туловище слегка наклонено вперед.
20) Прыжки на стопе с продвижением вперед.	Смена толчковой ноги после 4 – 6 отталкиваний. Большая амплитуда движений в голеностопном суставе.
21) Прыжки на правой/левой ноге.	Меньше сгибать опорную ногу в коленном суставе, суставе, туловище держать прямо,

Упражнения	Методические указания по выполнению
	ногу на опору ставить упруго с передней части стопы.
22) Бег спиной вперед.	Туловище прямое. Вперед смотреть через левое плечо.
23) Бег прыжками	Ногу ставить с передней части стопы.
24) И.п. – о.с.: Падая вперед, выполнить стартовый разгон с последующим бегом.	Не поднимать голову при стартовом разгоне. Следить за активным движением маховой ноги при постановке её на грунт.
25) Бег с постепенным повышением скорости.	Постановка ноги на опору загребающим движением. Следить за свободой движений. В конце упражнения скорость максимальная.
26) Бег с ускорением.	Бежать свободно, не напрягаясь при выполнении стартового разгона, поддержать скорость и бежать по инерции.

Тренировочные средства для легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

Систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки (УТ, СПС, ВСМ)

№ в разделе	Тренировочное средство	Вариант		Период тренир. макроцикла	Этап спортивной подготовки			
		№	Отличительные особенности		УТ, до 2 лет	УТ, после 2 лет	СПС	ВСМ
Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции								
Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; -бег 1500 м								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 1500 м	1	По графику («раскладке»)	с				+
		2	На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			-+-	
02	Соревнования на дистанции 800 м	1	По графику («раскладке»)	с			+	+
		2	На реализацию тактической установки.	с			+	
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п, с			+	+
		2	На заданный результат	с		+	+	
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат			с	+	+		
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат			п	+-	+		
06	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат			п	+			
07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат			П	+			
08	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат			п, с				+
09	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат			п, с			+	
10	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат			и, с			+	
		1	На максимальный результат	с		+		

11	Контрольный бег на дистанции 600 м	2	На заданный результат	П	+	+		
12	Контрольный бег на дистанции 400м	1	На максимальный результат	п		+		
		2	На заданный результат	п	+	+		
13	Контрольный бег на дистанции 200 м	1	На максимальный результат	п	+			
		2	На заданный результат	с	+	+		
14	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью:			с			+	+
	1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками							
15	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1 500м); 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)			с			+	+
16	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo			п, с			+	+
17	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально			п, с			+	+
18	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п, с		+	+	
19	Бег с соревновательной скоростью 10х50м 150м, переменнo			п, с		+	+	
20	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	1	С' гандикапом	п, с				+
		2	За лидером	п, с			+	
		3	В состязательной форме	п, с			+	
		4	По выражу	п, с			+	
21	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+		
		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+		
		3	С волнообразным изменением	и, с	+	+		
22	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка			п, с	+	+		
23	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка			п, с	+	+		
24	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
25	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
26	Бег 5х100 м с высокого старта по выражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)			п, с		+		
27	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	1	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		2	«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
28	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий			п, с	+	+		
29	Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии			п	+	+		
30	Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий			п	+	+		

31	Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		
32	«Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		
33	Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с			п	+			
34	Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м			п	+			
35	«Семенящий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м /			п	+			
Направление подготовки АеАн; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На дорожке	II				+
		2	На пересеченной местности	п				+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На дорожке	п			+	
		2	На пересеченной местности	п			+	
03	Соревнования в беге на 3 км	1	На дорожке	п		+		
		2	На пересеченной местности	п		+		
04	Соревнования в беге на 2 км	1	На дорожке	п	+			
		2	На пересеченной местности	п	+			
05	Контрольный бег на 10 км			п, с			+	+
06	Контрольный бег на 5 км			п, с		+	+	+
07	Контрольный бег на 3 км			п, с	+	+		
08	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п				+
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+	
10	Бег 2-3х3000 м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п	+	+		
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
12	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п				
		2	Повторно	п	+	+		
13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+		
14	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+		
		3	Повторно	п	+			
15	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Интервально	п, с	+			
		2	Переменно	п, с	+			
16	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		2	Переменно - в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			

Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме развивающем (км)»								
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
03	Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м (со скоростью близкой к НАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 3x1000м (со скоростью близкой к НАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	"1	
05	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
06	Бег 3-5x2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к НАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
07	Бег 5-10x1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к НАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
08	Бег 10x400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
09	Бег 20x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с	+	+		
10	Бег 10x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
11	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			

Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме восстановительном (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
		2	По равнине	п, с			+	
03	Фартлск 12-15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъсмы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п. с		+		

04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлск 10-12 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
06	Фартлск 10-12 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с		+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120-130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120-130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п, с			+	+
02	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п, с				+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление			п, с			+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, ингервально			п, с			+	+
05	Бег 3-5х300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	1	С горы	п, с				+
		2	В гору	п, с		+	+	+
		3	На дорожке	п, с		+	+	
07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной			п, с			+	+
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, е			+	
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной			п, с			+	+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с	+	+		
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта			п, с		+	+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	1	С высокого старта	п, с		+	+	
		2	С ходу	п, с		+	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого			п, с	+	+		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+		
		2	С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Бег в гору 3-5-х 500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
02	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	

05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х150м/2-4 серии			п				+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х100м/до 3 серий			п			+	
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии			п		+	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/2-3 серии	1	В гору	п				+
		2	По мягкому грунту	п			+	+
		3	По дорожке	п, с			+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м)	1	В гору	п		+	+	
		2	По дорожке	п		+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По дорожке	п	+	+		
11	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
12	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+			
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140-150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140-150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п		+	+	

16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	+		
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между сериями (преодоление нескольких барьеров подряд) 1-2 мин. Общая продолжительность комплекса 20 мин (60-80 барьеров).	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
05	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		

06	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног - типа «лягушка»), перерывы между сериями 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+	+
		2	Пятерной + тройной	п			+	+
		3	Тройной			+	+	
		4	Тройной + прыжок с места			+		
08	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги - 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Выпрыгивания из полуприседа	п			+	+
		3	Полуприседы				+	+
10	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги -20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Полуприседы	п			+	+
		3	Выпрыгивания на опору	п			+	+
		4	Нашагивания на опору	п			+	+
		5	Выпрыгивания на стопе		+	+		
		8	Подъем на стопе		+	+		
11	Упражнения на тренажерах В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п				
		2	На мышцы спины	п				
		3	На мышцы брюшного пресса	п				
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п				
12	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели). 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п			+	+
		2	Восхождение на опору	п			+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
	подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
		4	Подъем на стопе	п	+	+		
13	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги - 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	1	Жим лежа	п			+	+
		2	Жим сидя				+	+
		3	Толчок от груди				+	+

14	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
15	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
17	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	1	На увеличенной площадке	п	+	+		
		2	На уменьшенной площадке	п	+	+		
18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		1	+		

№ в разделе	Тренировочное средство	Вариант		Период тренир. макроци кла	Этап спортивной подготовки			
		№	Отличительные особенности		ТЭ, до 2 лет	ТЭ, после 2 лет	ЭСС М	ЭВСМ
Соревновательные дисциплины: -бег 3000 м; - бег 5000 м; -бег 10000 м								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 10000 м			п, с				+
02	Соревнования на дистанции 5000 м			п, с			+	
03	Соревнования на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
04	Контрольный бег на дистанции 10000 м			п, с				+
05	Контрольный бег на дистанции 5000 м			п, с		+	+	
06	Контрольный бег на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
07	Бег с соревновательной скоростью 2-3х2000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+		
08	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
09	Бег с соревновательной скоростью 3х1000м/400м	1	Интервально	п, с	+	+		
		2	Повторно	п, с	+	+		

10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м/400м	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+	+	+
		3	Повторно	п, с	+	+		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+	+		
13	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+		
14		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+		
		3	С волнообразным изменением	п, с	+	+		
	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка			п, с	+	+		
15	Бег 5-10 х 100м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка			п, с	+	+		
16	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/ 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		

Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10000 м			п, с			+	
02	Соревнования в беге на 5000 м			п, с	+	+		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+		
		3	На стадионе	п	+			
04	Бег 2-3х3000 м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+	+		
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м /2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
06	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п		+		
07	Бег 2000 м/400м м.б + 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+			
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+		
		2	Интервально	п	+			
		3	Повторно	п	+			
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно	п, с	+			
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно		+			
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме				развивающем (км)»				
01	Соревнования в беге на шоссе на 20 км, полумарафон			п, с				+

02	Темповый бег 20 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с				+
03	Соревнования в беге на шоссе на 15 км			п, с			+	
04	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
05	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
06	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м (со скоростью близкой к НАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
08	Переменный бег в непрерывном режиме 3x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
09	Бег 2-3x3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
10	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
11	Бег 5x2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
12	Бег 3x2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
13	Бег 10x1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
14	Бег 5-6x1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
15	Бег 10x400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
16	Бег 20x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
17	Бег 10x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
19	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	

20	Переменный кросс (фартлск) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
21	Переменный кросс (фартлск) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме восстановительном (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с			+	
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140- 150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с				т
		2	По равнине	п, с			+	
03	Фартлск 12-15 км (ЧСС 140 150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлск 10-12 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
06	Фартлск 10-12 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120-130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120-130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	

[illegible]

№ в раздел е	Тренировочное средство	Вариант		Период тренир. макро цикла	Этап спортивной подготовки			
		№	Отличительные особенности		УТ, до 2 лет	УТ, после 2 лет	СПС	ВСМ
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Контрольный бег на дистанции 35 км, на заданный результат			с				+
02	Контрольный бег на дистанции 30 км, на заданный результат			с			+	+
03	Контрольный бег на дистанции 25 км, на заданный результат			с		+	+	
04	Соревнования на дистанции полумарафон, на заданный результат			с		+		
05	Соревнования на дистанции 20 км, на максимальный результат			п	+	+		
06	Бег с соревновательной скоростью 1-5х5000м/400-1000м м.б.			п, с			+	+
07	Бег с соревновательной скоростью 3-5х3000м/400м м.б.			п, с			+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5-10х2000м /200-400 м.б.			п, с		+	+	
09	Бег с соревновательной скоростью 10-20х1000м /200-400 м.б.			п, с		+	+	
10	Бег с соревновательной скоростью 20х400м /400 м.б.			п, с		+	+	
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м /400 м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м /200 м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
13	Бег 5-10х200-1000м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка спортсменом			п, с	+	+		
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На пересеченной местности	II				+
		2	На шоссе					+
		3	На дорожке	II			+	+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На пересеченной местности	II			+	
		2	На шоссе				+	
		3	На дорожке	п				
03	Контрольный бег на 10 км			п, с	+	+	+	+
04	Контрольный бег на 5 км			п, с	+	+		
05	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п				+
06	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			II		+		
07	Бег 2-3х3000м/ 000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	
		2	Повторно	II		+		

Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»									
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+		
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+			
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+	
		2	Серия из 6 барьеров				+		
04		1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+		
08	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			II		+	+		
09	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п					
		2	Повторно	п		+			
10	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			II		+	+		
11	Бег 5-10хЮ00м/1000-200м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	1	
		2	Интервально	п		+	+		
		3	Повторно	п	+	+			
12	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+		
		2	Интервально	п, с	+	+			
13	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		+			
		2	Интервально	II, С	+				
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»									

01	Темповый бег 25 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 у д/мин)			п, с				+
02	Темповый бег 20 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п. с			+	+
03	Темповый бег 15 км (темп бега равномерный. ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Темповый бег 10 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
05	Темповый бег 5 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			П, с	+	+		
06	Темповый бег 3 км (со скоростью близкой к НАНО, темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			П, с	+	+		
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5х2000м (со скоростью близкой к ПЛИС), ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			П, с			+	+
0,3	Переменный бег в непрерывном режиме 2-3х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м			П, с		+	+	
09	Переменный бег в непрерывном режиме 10х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м			п, с			+	4
10	Переменный бег в непрерывном режиме 3-5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м			п, с	+	+		
11	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м			п. с	+	+		
12	Бег 10х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с				+
		2	Повторно	п, с			+	
13	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к НАНО)	1	Интервально	п, с		+		
		2	Повторно	п, с	+			
14	Интервальный бег 15-20х1000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к НАНО)			п, с			+	+
15	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с		+	+	
		2	Повторно	п, с	+	+		
16		1	Переменно	п, с			+	+

	Бег 20х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	2	Интервально	п, с			+	
17	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	П, с			+	
		2	Интервально	п, с		+		
18	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с		+		
19	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	П, с	+			
20	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением			П. с				+
21	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением			п, с		+	+	+
22	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением			п. с	+	+	+	
23	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	+		
Направление подготовки АсАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 40 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 35-40 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с			+	+
03	Непрерывный длительный бег 30 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			П, с				+
04	Непрерывный длительный бег 25 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Непрерывный длительный бег 21 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+		
06	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
07	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			П, с	+			
08	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 8-12 по 200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с			+	+

09	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 5-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+	+	
10	Непрерывный длительный бег 15-18 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
11	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 150-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+		
12	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+			
13	Переменный кросс (фартлек) 10-12 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-8 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			и, с	+	+		
14	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС' 130-140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			II, с	+	+		
15	Непрерывный длительный бег 15 км (ЧСС 130-140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			II, с	+			
Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 1500 м			п		+		
02	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х400м / полное восстановление			II, с			+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х300м / полное восстановление			II, с			+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление			п, с			+	+
05	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., интервально			п, с		+	+	+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., повторно			п, с	+	+		
07	Бег с максимальной скоростью 5х60м/1-2 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		
08	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/1-2 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		

09	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		
10	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Темповый бег 20 км (ЧСС 160-180 уд/мин) на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин) с изменениями градиента			II			+	+
03	Непрерывный длительный бег 20-25 км с изменениями градиента (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п			+	+
04	Непрерывный длительный бег 15-20 км с изменениями градиента (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п			+	
05	Переменный кросс 20 км с изменениями градиента (ЧСС 140-150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнение переключений 5-10 по 600-1000 м (ЧСС до 170 уд/мин)			II			+	+
06	Переменный кросс 15 км с изменениями градиента (ЧСС 140-150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнение переключений 6-10 по 200-400 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п		+		
07	Переменный кросс 10-12 км с изменениями градиента (ЧСС 140-150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л), выполнение переключений 6-10 по 150-200 м			п	+	+		
08	Бег в гору 5-10х1000м (ЧСС до 180 уд/мин)/1000м м.б.			II			+	+
09	Бег в гору 5-10х500-600м (ЧСС с до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			+	+
10	Бег в гору 15-20х400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п			+	
11	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п		+	+	
12	Бег в гору 15-20х200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б.			п, с			+	+
13	Бег в гору 5х200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б./1-3 серии			п, с	+	+	+	+
14	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180 уд/мин)/100м м.б./1-3 серии			п, с	+	+	+	
15	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору	п			+	+
		2	По дорожке	п		+		
16	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м /	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
17		1	В гору	II			+	

	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+	+		
18	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140-150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
19	Бег в естественно усложненных условиях 1 -3 км (ЧСС 140-150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
20	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (50-100 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общий объем комплекса 6-8 км			п			+	+
21	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п			+	+
22	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м).			п		+	+	
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Ходьба на лыжах 100-120 мин			п			+	4
02	Езда на велосипеде 100-120 мин			п			+	+
03	Плавание 100-120 мин			п			+	+
04	Ходьба на лыжах 60-90 мин			п		+	+	
05	Езда на велосипеде 60-90 мин			п		+	+	
06	Плавание 60-90 мин			п		+	+	
07	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на			п		+	+	

	станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общая продолжительность комплекса 60 мин							
08	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п			+	
09	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		
10	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
11	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров					
12	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 90-120 мин			п		+	+	
13	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 60-90 мин			п		+		
14	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
15	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
16	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
17	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		

2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 3000 м с/п			с			+	+
02	Соревнования на дистанции 2000 м с/п			с	+	+		
03	Контрольный бег на дистанции 3000 м с/б			п, с			+	+
04	Контрольный бег на дистанции 2000 м с/б			п, с		+		
05	Контрольный бег на дистанции 1000 м с/б			п, с	+			
06	Бег с соревновательной скоростью 1-3х2000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с			+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		+		
07	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с			+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		+		
08	Бег с соревновательной скоростью 1-3х1000м с/б / 400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с		+	+	
		2	1 барьер - 100м	п, с	+			
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м с/б / 400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с		+	+	
		2	1 барьер - 200м	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м с/б / 400м м.б.	1	4 барьера	п, с		+		
		2	2 барьера	п, с	+			
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100 с/б м/100м м.б.	1	4 барьера	п, с		+		
		2	3 барьера	п, с	+			
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х60 с/б м/100м м.б.	1	3 барьера	п, с		+		
		2	2 барьера	п, с	+			
13	Бег с соревновательной скоростью 5х100м с преодолением препятствия /1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
14	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
15	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением препятствия / 1 -3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
16	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			П, С	+	+		
17	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			п, с	+	+		
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10000м			п, с			+	
02	Соревнования в беге на 5000м			п, с	+	+		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный. ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+			

04	Бег 2-3х3000 м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+	+		
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
06	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п		+		
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+			
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин	1	Переменно	п			+	+

	и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	2	Интервально	п		+	+	+
09	Бег 3-5х1000М/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+		
		2	Интервально	п	+			
		3	Повторно	п	+			
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно	п, с	+			
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно		+			
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Временно	п, с		+		
		2	Интервально	п, е	+			
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме развивающем (км)»								
01	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, е			+	+
02	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный. ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
03	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, е		+	+	
04	Переменный бег' в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с			+	+
05	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с		+	+	
06	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
07	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с	+	+		
08	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
09	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с		+	+	
10	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с		+	+	

11	Бег 5-6х 1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к НАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег 10х400м/400м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+		+
		2	Интервально	п, с	+		+	
13	Бег 20х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с			+	
14	Бег 10х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	П, С	+	+		
15	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением			п, с	+	+		
16	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением			п, с	+	+		
17	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		*
18	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме восстановительном (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с				+
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнения переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с			+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнения переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+	+	
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнения переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140-150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120-130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			П, С	+			

09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120-130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+	+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.					+	+	
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.				+	+		
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии			п, с	+	+		
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+		
		2	С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Темповый бег 16-18 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1- 200м)	п			+	+
		2	С изменениями градиента	п			+	+
03	Темповый бег 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1- 100м)	п			+	+
		2	С преодолением барьера (1- 200м)	п			+	+
		3	С изменениями градиента					
04	Темповый бег 5 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1- 100м)	п			+	+
		2	С преодолением барьера (1- 200м)	п			+	+
		3	С изменениями градиента					
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				1
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	1
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	

09	Бег 3-5х1 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная					+		
10	Бег 1-3х1 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+	+		
11	Бег 1-3х0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+			
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
13	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
		2	По дорожке	п		+		
14	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п		+		
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п, с		+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140-150 уд/мин)	1 ^	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140-150 уд/мин)	1	По песку	п		+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п			+	+
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на			п		+	+	
	станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5							

Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»									
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+		
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п		+			
03 04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+	
		2	Серия из 6 барьеров				+		
	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+		
		2	Серия из 6 барьеров		+	+			
05	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног - типа «лягушка»), перерывы между сериями 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+	
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+			
06	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+	+	
		2	Пятерной +тройной	п			+	+	
		3	Тройной			+	+		
		4	Тройной + прыжок с места			+			
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+			
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+			
08	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей).	1	Приседания	п			+	+	
Вес штанги - 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин		2	Полуприседы	п			+	+	
		3	Выпрыгивания на опоре	п			+	+	
		4	Нашагивания на опору	п			+	+	
		5	Выпрыгивания на стопе		+	+			
		6	Подъем на стопе		+	+			
09	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п					
		2	На мышцы спины	п					
		3	На мышцы брюшного пресса	п					
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п					

10	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п			+	+
		2	Восхождение на опору	п			+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
		4	Подъем на стопе	п	+	+		
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
12	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	и	+	+		
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п		+		
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серий, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		

Построение программ различного типа микроциклов в барьерном беге

Кумулятивный эффект тренировочных воздействий в микроцикле в решающей мере определяется программой его построения, то есть качеством системного варьирования процессов утомления и восстановления, вызванными использованием как общих, так и специфических раздражителей. В этом аспекте их структура определяется особенностями вида спорта, этапом многолетней подготовки, периодом использования микроцикла, его типом и индивидуальными особенностями спортсмена. Должное взаимодействие тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками, реализованных с оптимальными временными интервалами, возможно лишь на базе закономерных представлений о их суммарном воздействии на организм спортсмена.

В таблицах 2–17 приведены модельные конструкции различных типов микроциклов, в ряде случаев дифференцированные с учетом направленности их воздействия, реальное построение которых определяется уровнем спортивного мастерства занимающихся, то есть отношением к различным группам спортивного совершенствования. Базовым критерием их конструкции выступает закономерная последовательность решения педагогических задач в течение рассматриваемых временных отрезков тренировочного процесса.

Количественные показатели числа тренировочных занятий в микроцикле, особенности их распределения в течение указанного времени, характеристики их нагрузки устанавливаются исходя из общих представлений об этапах спортивного совершенствования, на котором планируется их использование. В этой связи необходимо строго учитывать индивидуальные особенности спортсменов, причем с повышением уровня их спортивного мастерства внимание к этой стороне подготовленности должно повышаться.

Примерные схемы

Построения недельных микроциклов подготовки в барьерном беге

Таблица 2 – Примерная схема втягивающего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Общефизическая и функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
2	1 Техническая подготовка Специальная выносливость	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
3	1 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Специальная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
	2 Общефизическая и функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Общефизическая и функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Специальные силовые упражнения; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная

Таблица 3 – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Большая
2	1 Общая выносливость Общая функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
6	1 Общая выносливость Общая функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Значительная
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая

Таблица 4 – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка Техническая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Значительная
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	2 Скоростная выносливость Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Большая

Таблица 5 – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла скоростной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка Скоростная выносливость	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
3	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка Скоростная выносливость	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая

Таблица 6 – Примерная схема развивающего и стабилизирующего микроцикла технической направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка Техническая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
3	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка Скоростная выносливость	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростно-силовая и силовая подготовка	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Значительная
6	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
	2 Техническая подготовка Скоростная выносливость	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег с нестандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Большая

Таблица 7 – Примерная схема ударного микроцикла силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1.Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2.Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые	Большая
2	1.Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2.Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	3.Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Большая
3	1.Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
	2.Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
4	1.Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2.Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
5	1.Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2. Скоростная выносливость Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
	3 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая

Таблица 8 – Примерная схема ударного микроцикла скоростно-силовой направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительная
	3 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Большая
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Значительная
5	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
	3 Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая

Таблица 9 – Примерная схема ударного микроцикла скоростной направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
	3 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно-силовая и силовая подготовка	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Прыжковые упражнения; Специальные силовые упражнения	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
	3 Скоростная выносливость Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Большая

Таблица 10 – Примерная схема ударного микроцикла технической направленности

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная выносливость Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Значительная
	3 Скоростная выносливость Скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Прыжковые упражнения	Большая
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
4	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка Скоростная выносливость	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Барьерный бег со стандартной расстановкой; Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Значительная
	3 Скоростно-силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Большая

**Таблица 11 – Примерная схема подготовительного и
соревновательного микроцикла**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительна я
2	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения	Значительна я
3	1 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91– 100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %	Большая
4	1 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Малая
	2 Скоростная подготовка Скоростно- силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Прыжковые упражнения	Средняя
5	1 Функциональна я подготовка	Общеподготовительн ые упражнения	Общеподготовительн ые упражнения	Малая
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая

Таблица 12 – Примерная схема подводящего микроцикла

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительна я
2	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
3	1 Скоростная подготовка Силовая и скоростно- силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96– 100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительна я
4	1 Функциональн ая подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
5	1 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя
6	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Большая

**Таблица 13 – Примерная схема восстановительного микроцикла
силовой направленности**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Большая
2	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и скоростно- силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
5	1 Скоростная подготовка Силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96– 100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96– 100 %; Специальные силовые упражнения	Значительная
6	1 Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя

**Таблица 14 – Примерная схема восстановительного микроцикла
скоростно-силовой направленности**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Силовая и скоростно- силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая
2	1 Функциональна я подготовка	Общеподготовительн ые упражнения	Общеподготовительн ые упражнения	Малая
	2 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые упражнения	Средняя
3	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя
	2 Силовая и скоростно- силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительна я
4	1 Скоростная выносливость Силовая подготовка	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %; Специальные силовые упражнения	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %; Специальные силовые упражнения	Средняя
5	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Значительна я
	2 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96– 100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
6	1 Функциональна я подготовка	Общеподготовительн ые упражнения	Общеподготовительн ые упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя

**Таблица 15 – Примерная схема восстановительного микроцикла
скоростной направленности**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96– 100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Большая
2	1 Функциональна я подготовка	Общеподготовительн ые упражнения	Общеподготовительн ые упражнения	Малая
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя
3	1 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %	Средняя
	2 Силовая и скоростно- силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительна я
4	1 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
5	1 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %	Значительна я
6	1 Функциональна я подготовка	Общеподготовительн ые упражнения	Общеподготовительн ые упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Средняя

**Таблица 16 – Примерная схема восстановительного микроцикла
технической направленности**

Дни микроцикла	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1 Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Большая
2	1 Функциональна я подготовка	Общеподготовительн ые упражнения	Общеподготовительн ые упражнения	Малая
	2 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91– 100 %	Средняя
3	1 Скоростно- силовая подготовка	Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения	Средняя
	2 Силовая подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Значительна я
4	1 Скоростная подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96– 100 %	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	Средняя
5	1 Силовая и скоростно- силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительна я
6	1 Функциональна я подготовка	Общеподготовительн ые упражнения	Общеподготовительн ые упражнения	Малая
	2 Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя

**Таблица 17 – Примерная схема восстановительного микроцикла
(активный отдых)**

Дни микроцикл	Направленность занятий	Тренировочные средства		Величина нагрузки
		60 м, 100 (110) м с/б	400 м с/б	
1	1.Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Средняя
	2.Техническая подготовка	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	Значительная
2	1.Техническая подготовка	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Барьерный бег со стандартной расстановкой	Средняя
	2.Силовая и подготовка	Специальные силовые упражнения	Специальные силовые упражнения	Средняя
3	1.Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2.Силовая и скоростно-силовая подготовка	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Значительная
4	Восстановительные мероприятия	Активное восстановление	Активное восстановление	
5	1.Скоростная подготовка Силовая и скоростно-силовая подготовка	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %; Специальные силовые упражнения; Прыжковые упражнения	Большая
6	1.Функциональная подготовка	Общеподготовительные упражнения	Общеподготовительные упражнения	Малая
	2 Скоростная выносливость	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	Средняя

Программный материал средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки представлен ниже в виде стандартных тренировочных заданий. Тренер группирует по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное занятие, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует вначале наметить задачи конкретного учебно-тренировочного занятия и определить его место в структуре годичного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков

заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки. Наконец, из блока заданий для проведения разминки подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений подготовительной части. В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1 - разминка; 1-2 - основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из медленного бега в течение 5-7 минут и дополнительных упражнений для восстановления и укрепления ОДА.

**Тренировочные средства для использования в занятиях с
легкоатлетическим спортивным резервом**

Соревновательная дисциплина
бег 60 м с/б, бег 100 (110) м с/б

Направление подготовки

Таблица 18 – Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с
2. Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с
3. 1 барьер со старта повторно, 3-5 раз	п, с
4. 2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз	п, с
5. 5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз	п, с
6. 7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза	с
7. 11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза	с
8. 2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза	п, с
9. 6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза	п, с
10. 5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза	с

Таблица 19 – Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х6 барьеров	п, с
2. Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз	п, с
3. Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз	п, с
4. Бег с барьерами через один шаг, 6х6 барьеров	п, с
5. Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров	п, с
6. Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров	п, с
7. Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров	п, с
8. Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров	п, с
9. Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза	п, с

Таблица 20 – Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 % (км)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Челночный бег, 6х50 м (1 серия; 2 серии)	с
2. Переменный бег, 5-7х100 м	п, с
3. Бег 3-4х30-40 м со старта повторно (отдых до полного восстановления;отдых 2-3 мин, 2-3 серии)	п, с
4. Бег 3-4х30-40 м с хода (отдых до полного восстановления;отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж)	п, с
5. Бег с ускорением, 3-5х60 м	п, с
6. Бег под уклон 3-4°, 3-5х50 м	п, с
7. Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4х 60-80 м	п, с
8. Бег с захлестом голени назад в высоком темпе, 4х 60-80 м	п, с
9. Семенящий бег в высоком темпе, 4х 60-80 м	п, с
10. Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4х60-80 м	п, с

Таблица 21 – Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %
(км)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Соревнования и контрольные старты в беге 200 – 400 м	п, с
2. Переменный бег 3-6х100-150 м (1 серия)	п, с
3. Переменный бег 3-6х100-150 м (2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин)	п
4. Бег 150 +200 +250 м, отдых между отрезками 3-4 мин, 2-3 серии	п п
5. Бег повторно 3-4х150–200 м, отдых между отрезками 3-4 мин (1 серия; 2 серии, отдых между сериями 5-7 мин)	п
6. Бег 200 – 300 м с изменением скорости: 50 м быстро + 50 м свободно, и т.д.	п
7. Бег 6х150 м с интенсивностью 91%	п
8. Бег 5х200 м с интенсивностью 91%	п
9. Бег 4х300 м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40 м	п
10. 4х400 м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40 м	

Таблица 22 – Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью
меньше 91 % (км)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Бег переменный 6-8х100 м быстро через 50 м медленно	п, с
2. Бег интервальный (2-3х300м; 3-4 х400м)	п
3. Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии	п
4. Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия	п
5. Бег повторный 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)	п, с
6. Бег 2-3х300м, переменно	п
7. Бег 4-8х150м, переменно	п
8. Бег 4-8х120 м, переменно	п
9. Бег 4-8х100 м, переменно	п

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Прыжок в длину с места, 6-10 раз	п, с
2. Тройной прыжок с места, 5-8 раз	п, с
3. Пятерной прыжок с места, 5-8 раз	п, с
4. Десятерной прыжок с места, 3-5 раз	п, с
5. Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки	п, с
6. Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с
7. Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу	п, с
8. Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов	п, с
9. Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток	п, с
10. Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов	п, с
11. Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний	п
12. Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге	п
13. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
14. Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3 -5 подходов	п
15. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
16. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
17. Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
18. Прыжки «разножка», меняя положение ног 1 -2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
19. Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
20. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
21. Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода	п
22. Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	п
23. Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу	п
24. Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток	п
25. Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток	п, с
26. Прыжок в длину (с разбега 10-12 м, 5-6 попыток; с полного разбега, 4-5 попыток)	
27. Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток	
28. Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток	

Таблица 24 – Специальные силовые упражнения (т)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Рывок, толчок штанги, 2-3 серии (2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального)	п, с
2. Рывок, толчок штанги, 2-3 серии (6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального)	п
3. Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии	п
4. Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий (2-3 повторения с весом 95% от максимального; 6-7 повторений с весом 80% от максимального)	п, с
5. Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов	п, с
6. Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии	п
7. Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии	п
8. Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода	п п
9. Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода	п
10. Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода	

Таблица 25 – Общеподготовительные упражнения (ч)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин	п, с
2. Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин	п, с
3. Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин	п, с
4. Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторений, 2-3 серии, всего – 20 мин	п, с
5. Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п, с
6. Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п, с
7. Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п п
8. Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин	п
9. Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин	п
10. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин	п
11. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	
12. Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин	п
13. Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10х15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин	п
14. Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин	п, с п
15. Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин	
16. Фартлек 15-20 мин	

Соревновательная дисциплина
БЕГ 400 М С/Б

Направление подготовки

Таблица 26 – Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме	с п, с
2. Барьерный бег 60, 110 (100) м с/б в состязательной форме	п, с
3. Преодоление 1 барьера, 5-6 раз	п, с
4. Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз	п, с
5. Бег с 5 барьерами, 3-4 раза	с
6. Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза	с
7. Бег с 11 барьерами 1-2 раза	п, с
8. Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз	п, с
9. Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз	п, с
10. Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза	

Таблица 27 – Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров, 3-5 раз	п, с п, с
2. Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м 5 барьеров, 3-5 раз	п, с
3. Бег сбоку толчковой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз	п, с п, с
4. Бег сбоку толчковой ноги, 5 беговых шагов между 6-8 барьерами, 3-5 раз	п, с
5. Бег сбоку маховой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз	п, с п, с
6. Бег сбоку маховой ноги, 5 беговых шагов между 6-8 барьерами, 3-5 раз	п, с
7. Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз	
8. Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз	
9. Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз	

Таблица 28 – Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %
(км)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. сравнения и контрольный бег на 60, 100, 150 м (контрольные тесты; в состязательной форме) 2. ег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз (установить отметки) 3. ег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз (установить отметки) 4. повторный бег, 10х100 м (1 серия; 2 серии) 5. случайный бег, 6х50 м (1 серия; 2-3 серии) 6. временный бег, 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега 7. ег со старта (3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления; отдых 2-3 мин, 2-3 серии) 8. ег с хода (3-4х 30-40 м, отдых до полного восстановления; 3-4 х 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж) 9. ег с ускорением, 3-5 х 60 м 10. ег под уклон, 5-6 х 40 м 11. ег с тягой вперед, 5-6 х 40 м 12. ег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 х 100-150 м 13. ег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м 14. ег с захлестом голени назад в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м 15. меняющий бег в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м 16. ег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м 17. тренировка в эстафете 4х400 м (прием эстафеты 4х30м; передача эстафеты 4х40м)	п, с п, с п, с п п, с п, с п, с п, с п, с п, с п, с п, с п, с п, с с

Таблица 29 – Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %
(км)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Бег 5х150-200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение 2. Повторный бег 3-4х800 м отдых – медленный бег 3 мин 3. Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин 4. Бег 3-5х800 м, отдых 3-5 мин 5. Бег 3-4х1000 м, отдых 3-5 мин 6. Бег 600-400-200-400-600 м 7. Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м 8. Бег 3х300м: первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро 9. Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро	п п п п п п п, с п, с

Таблица 30 – Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Специальные беговые упражнения, 5х150-200м, в пробеге чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии	п
2. Бег с изменением скорости 3х300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро	п
3. Бег с изменением скорости 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро	п
4. Повторный бег 4х800 м, отдых – медленный бег 3 мин	п
5. Повторный бег 3-5 х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин	п
6. Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин	п
7. Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин	п
8. Бег 5-6х200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью	п
9. Бег 6-10х200м через 200м медленного бега, повторно, с соревновательной скоростью	п

Таблица 31 – Прыжковые упражнения (отталкиваний)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Прыжок в длину с места, 6-10 раз	п, с
2. Тройной прыжок с места, 5-8 раз	п, с
3. Пятерной прыжок с места, 5-8 раз	п, с
4. Десятерной прыжок с места, 3-5 раз	п, с
5. Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки	п, с
6. Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с
7. Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу	п, с
8. Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов	п, с
9. Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток	п, с
10. Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов	п
11. Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний	п
12. Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге	п
13. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
14. Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
15. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
	п

16. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
17. Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
18. Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п
19. Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п, с п, с
20. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	п, с
21. Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода	п, с
22. Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	п, с с
23. Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу	п, с
24. Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток	п, с
25. Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток	
26. Прыжок в длину (с разбега 10-12 м, 5-6 попыток)	
27. Прыжок в длину (с полного разбега, 4-5 попыток)	
28. Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток	
29. Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток	

Таблица 32 – Специальные силовые упражнения (т)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Рывок, толчок штанги, 2-3 серии (2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального)	п, с
2. Рывок, толчок штанги, 2-3 серии (6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального)	п
3. Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии	п
4. Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий (2-3 повторения с весом 95% от максимального; 6-7 повторений с весом 80% от максимального)	п, с
5. Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах от 15-20 до 50-70 кг, 3-5 подходов	п, с
6. Наклоны со штангой на плечах от 15-20 до 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии	п
7. Повороты туловища со штангой на плечах от 15-20 до 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии	п
8. Жим штанги от 20-30 до 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода	п
9. Подъем на носки со штангой весом от 10-20 до 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода	п
10. Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом от 2,5 до 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода	п п, с
11. Упражнения с резиновыми экспандерами:	

1) на мышцы ног: – отведение и приведение бедра 3х30 с – бег на месте 3х30 с – «колесо» стоя на одной, подтягивая колено свободной ноги к груди и наоборот 3х30 с – «колесо» стоя на одной, подтянув свободную ногу назад 3х30 с – задней и передней поверхности бедра 3х30 с 2) на мышцы рук: – жим перед собой 3х30 с – жим над головой 3х30 с – тяга в наклоне 3х30 с – бицепс 3х30 с – трицепс 3х30 с – разведение и сведение рук в наклоне 3х30 с	

Резиновые экспандеры – это мини-тренажер, который помогает проработать мышцы без использования профессионального оборудования. Благодаря ему, можно увеличить выносливость и силу, а также гибкость. Нагрузка на таком тренажере своеобразна, что заставляет не адаптированные к такой нагрузке мышцы активно реагировать. Для подготовки спринтеров латексные тренажеры используются для:

- постановки техники бега
- амплитуды движения
- длины шага
- частоты шагов
- правильной постановки стопы на опору
- развития гибкости
- выноса бедра
- фазы полета
- отработки старта с сопротивлением,
- различных ускорений с натяжением для развития скорости.

Упражнения с использованием экспандера направлены на совершенствование навыка приложения силы в рамках специфической техники движений и увеличение уровня мышечной выносливости. Эти упражнения эффективны для подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

Включение упражнений с использованием специализированного инвентаря применяются на общих подготовительных этапах, оптимальное соотношение объемов динамических и статических упражнений в занятиях составляет около 70% и 30%, соответственно. На специальных подготовительных этапах – 30% (динамических) и 70% (статических). На этапах соревновательного периода, для

совершенствования «взрывной» силы и повышенного состояния ЦНС, статодинамические упражнения имеют свои специфические значения. Тонус мышц верхних конечностей поддерживается динамическими упражнениям в малом объеме. Тонус мышц нижних конечностей поддерживается выполнением статических упражнений под разными углами, сопряженных с угловыми характеристиками соревновательного упражнения, а также скоростно-силовыми упражнениями.

Так же дополнительные отягощения, способствуют максимальному проявлению подвижности в суставах. На ранних этапах тренировочного года преобладают средства развития пассивной гибкости (80%), выполняемых с помощью партнера и различных отягощений с использованием собственной силы, собственной массы тела, а также статические упражнения. Объем упражнений на развитие активной гибкости (без отягощений и с отягощениями) увеличивается на специально-подготовительном этапе (92%). Совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц - 62%, это один из важнейших факторов обеспечения эффективного выполнения тренировочных и соревновательных упражнений.

Таблица 33 – Общеподготовительные упражнения (ч)

Тренировочное средство	Период тренировочного макроцикла
1. Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин	п, с
2. Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин	п, с
3. Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин	п, с
4. Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин	п, с
5. Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п, с
6. Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п, с
7. Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п п
8. Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин	п
9. Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин	п
10. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин	п
11. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин (на площадке; на песке)	
12. Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин	п
13. Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин	п
14. Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин	п, с п
15. Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин	
16. Фартлек 15-20 мин	

Таблица 34 – Фонд упражнений с барьерами, для создания комплексов

Код	Название упражнения	Описание / ОМУ
1	«Зашагивание»	Поочередное перешагивание через барьер левой и правой ногой. Барьеры стоят плотно друг другу или на расстоянии 1 стопы друг от друга. Опорная нога должна быть прямая, плечи не должны отклоняться назад.
2	«Под - над»	Первый барьер спортсмен преодолевает перешагиванием, под следующим барьером пролазит. Далее цикл повторяется. Выпад под барьером должен быть глубоким. Барьеры расположены на расстоянии 1 – 2 стопы друг от друга
3	«Туда-назад»	Спортсмен преодолевает барьер перешагиванием, потом возвращается в исходное положение поочередно каждой ногой назад, вновь переступает вперед и переходит на следующий барьер. Барьеры расположены вплотную друг к другу, Руками во время упражнения не касаться
4	«Зашагивание спиной вперед»	Выполняется так же как №1, при этом спортсмен продвигается спиной вперед.
5	«Удержание»	Упражнение выполняется так же как №1 с такой же расстановкой барьеров, при этом каждая поза удерживается 2 – 4 секунды
6	«Удержание с подскоком»	Упражнение аналогично №5 (на удержание), но выполняется с небольшим подскоком с небольшим подскоком. Расстояние между барьерами увеличивается до 3 – 4 стоп
7	«С подскоком сбоку барьеров»	Спортсмен становится со стороны барьера, сбоку, и переносит ноги через барьер поочередно, то левую, то правую, с маленьким подскоком в сторону. Упражнение может выполняться с переносом согнутой и прямой ноги, а так же «туда назад»
8	«Быстрое зашагивание за каждый барьер с подскоком»	Выполняется так же, как №1 только с подскоком, расстояние между барьерами 3 – 4 стопы
9	«Высокое поднятие бедра сбоку барьера в один шаг»	До первого барьера спортсмен выполняет 4 – 6 беговых шагов, далее барьеры преодолеваются сбоку в один шаг. Расстановка барьеров определяется в зависимости от уровня подготовленности
10	«Через середину в 2 шага»	Барьер преодолевается поочередно - то левой, то правой ногой. Между барьерами выполняется два шага. Упражнения выполняются с подскоком, а в дальнейшем и в беге
11	«Скачки на одной ноге с преодолением барьера сбоку»	До первого барьера и между барьерами спортсмен выполняет скачки на одной ноге с преодолением барьер

Формирование различных вариантов комплексов упражнений в зависимости от решаемых педагогических задач: подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению физических нагрузок (ОДА);

общая физическая подготовка (ОФП); развитие силовых качеств (СК); развитие скоростно-силовых качеств (ССК); развитие координационных способностей (КС); развитие гибкости (Г).

В таблице 35 представлены варианты комплексов упражнений, направленные на развитие различных сторон физической подготовки легкоатлетов. В структуре комплексов указаны упражнения, которые должны составлять его основу, что не исключает возможность включение в комплекс других упражнений.

Таблица 35 – Варианты и структура комплексов упражнений, направленных на развитие различных сторон физической подготовки легкоатлетов

Преимущественная направленность тренировки		Варианты комплексов	Структура комплекса
ОДА	подготовка опорно-двигательного аппарата	1	1+2+3+4
ОФП	общая физическая подготовка	2	1+2+3+4
СК	развитие силовых качеств	3	1+2+3+4+5+6+7
		4	1+2+3+4+5+6+7 (с отягощением: манжеты)
ССК	развитие скоростно-силовых качеств	5	1+3+7+8+9+10+11
		6	1+1+8+8+9+9 (контрастный метод с (манжетами) и без отягощения)
КС	развитие координационных способностей	7	1+2+3+4+5+6+7
Г	развитие гибкости	8	1+2+3+4+5+6

Варианты комплекса типа 4 (с отягощением) предназначены для развития силовых качеств за счет применения небольших внешних отягощений в виде манжета, закрепленного на дистальной части нижних конечностей.

Варианты комплекса типа 6 (контрастный метод) предназначены для развития скоростно-силовых качеств за счет применения контрастного метода, суть которого заключается в чередовании выполнения упражнений с небольшими внешними отягощениями в виде манжета и тех же упражнений, выполняемых без отягощения, но с установкой на максимальный темп движений.

Применение отягощений весов 0,5-1 кг рекомендовано для спортсменов тренировочных групп 3-го года обучения и выше (12-14 лет).

Для развития координационных способностей и гибкости возможно применение всей номенклатуры упражнений за исключением тех, которые ориентированы на максимальную скорость выполнения.

Рекомендуется при решении задач укрепления ОДА и повышения уровня ОФП использовать упражнения с интенсивностью в диапазоне: средняя – умеренная.

Рекомендации по применению комплексов упражнений с барьерами в структуре тренировочного процесса: многолетняя подготовка; макроцикл (подготовительный, соревновательный, переходный период); микроструктура (микроцикл, тренировочное занятие). В таблице 36 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами на этапе начальной специализации.

Таблица 36 – Рекомендуемые параметры тренировочного процесса

Этап многолетней подготовки	Тренировочные группы 3-го года обучения и выше					
Возраст, лет	12-14					
Направленность тренировки	ОДА	ОФП	СК	ССК	КС	Г
Вариант комплексов (К 1-8)	К1 / К2	К1 / К2	К3 / К4	К5 / К6	К7	К8
Рекомендуемая высота барьеров, см	65-72	65-72	65-72	65-72	65-72	65-72
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5-10	5-10	10	10	5-10	5-10
Количество проходов в серии	5-10	5-10	10	10	5-10	5-10
Количество серий	8-4	8-4	6	6	4-6	4-6
Интенсивность (макс - максимальная, с - средняя, м - медленно)	м	м/с	м/с	с/макс	м/с	м/с
Время отдыха между проходами	15-20	15-20	10-15	10-15	15-20	15-20
Время отдыха между сериями	3-5	3-5	3-4	3-4	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Количество занятий в день	1	1	1	1	1	1
Часть тр. занятия (п - подготовительная; о – основная)	п	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о

В таблице 37 представлены рекомендуемые параметры по
использованию комплексов упражнений с барьерами в
подготовительном периоде

Таблица 37 – Рекомендуемые параметры тренировочного процесса

Этап многолетней подготовки	Тренировочные группы 3-го года обучения и выше					
Возраст, лет	12-14					
Направленность тренировки	ОДА	ОФП	СК	ССК	КС	Г
Вариант комплексов (К1-8)	К1 / К2	К1 / К2	К3	К5	К7	К8
Рекомендуемая высота барьеров, см	50	50-65	50-65	50-65	50	50-65
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5-10	5-10	5-10	5-10	5	5
Количество проходов в серии	5-10	5-10	10	10	5-10	5-10
Количество серий	6-4	8-4	5-8	5-8	6-4	6-4
Интенсивность (макс - максимальная, с - средняя, м - медленно)	м	м	м/с	с/макс	м/с	м/с
Время отдыха между проходами, сек	15-20	15-20	10-15	10-15	15-20	15-20
Время отдыха между сериями, мин	3-4	3-5	3-4	3-4	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4
Количество занятий в день	1	1	1	1	1	1
Часть тр. занятия (п - подготовительная; о – основная)	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о	п п/о

В таблице 38 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами в соревновательном периоде.

Таблица 38 – Рекомендуемые параметры тренировочного процесса

Этап многолетней подготовки	Тренировочные группы 3-го года обучения и выше			
Возраст, лет	12-14			
Направленность тренировки	КС	Г	СК	ССК
Вариант комплексов (К 1-8)	К7	К8	К3	К5
Рекомендуемая высота барьеров, см	50-65	50-65	50-65	50-65
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5	5	5-10	5-10
Количество проходов в серии	5-10	5-10	10	10
Количество серий	6-4	6-4	4-6	4-6
Интенсивность (макс - максимальная, с - средняя, м - медленно)	с	м/с	с/макс	с/макс
Время отдыха между проходами, сек	15-20	15-20	10-30	10-30
Время отдыха между сериями, мин	4-6	4-6	4-6	4-6
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4
Количество занятий в день	1	1	1	1
Часть тр. занятия (п - подготовительная; о – основная)	п	п	п п/о	п п/о

В таблице 39 представлены рекомендуемые параметры по использованию комплексов упражнений с барьерами в переходном периоде.

Таблица 39 – Рекомендуемые параметры тренировочного процесса

Этап многолетней подготовки	Тренировочные группы 3-го года обучения и выше	
	12-14	
Возраст, лет	12-14	
Направленность тренировки	ОДА	ОФП
Вариант комплексов (К1-8)	К1 / К2	К1 / К2
Рекомендуемая высота барьеров, см	50-65	50-65
Рекомендуемая расстановка	0-1-2	0-1-2
Количество барьеров в проходе	5	5-10
Количество проходов в серии	5	5-10
Количество серий	4-6	4-5
Интенсивность (макс - максимальная, с - средняя, м - медленно)	м	м
Время отдыха между проходами, сек	15-30	15-30
Время отдыха между сериями, мин	3-5	3-5
Количество занятий в неделю	2	2
Количество занятий в день	1	1
Часть тр. занятия (п - подготовительная; о – основная)	п о	п о

**Программный материал для практических занятий
в учебно-тренировочных группах 3 и 4-7 годов обучения**

Программный материал для УТ представлен в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных в 5 блоков по принципу их преимущественной направленности.

Следует иметь в виду, что дозировка тех или иных упражнений рассчитана на юных спортсменов, тренировочный стаж и подготовленность которых соответствуют должным возрастным нормам для будущих атлетов высокого класса. Объем выполняемых упражнений для девочек и девушек (особенно в учебно-тренировочных группах третьего и четвертого годов обучения) должен быть уменьшен на 15-20% по сравнению с модельными параметрами. Далее представлены блоки основных заданий (табл. 40 – 43).

**Таблица 40 – Блок основных тренировочных заданий для обучения
технике барьерного бега**

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, мс/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
<i>Обучать движению маховой ноги</i>			
1(25)	3 (60-110)	Бег с высоким подниманием бедра и небольшим продвижением вперед - 1х30 м	Туловище и опорная нога составляют одну прямую линию. Движение маховой от бедра. Выполнять с изменением темпа движений
		То же с более активным подъемом бедра вверх на каждый третий или четвертый шаг и быстрым опусканием ноги вниз - 2х30 м	Без прыжка, опорную ногу не сгибать, таз и плечи назад не отводить
		Бег с высоким подниманием бедра, перебегаая через резиновые амортизаторы, установленные на высоте 40- 60 см - 3х4 шт.	Без прыжка, держаться высоко на опорной ноге. Активно опускать маховую за препятствие
		Стоя боком у опоры, маховая впереди согнута в коленном суставе. Свободное опускание ноги вниз под действием силы тяжести - 2х10 раз	Коленный сустав не закрепощен. Выпрямление ноги свободное

		Бег с высоким подниманием бедра, перебегая через резиновые амортизаторы, установленные на высоте 40- 60 см, с «загребающим» движением маховой ноги - 4х4 шт.	Выпрямление маховой ноги при опускании ее за препятствие происходит за счет обгона голени бедром. Активное сведение ног над препятствием. Толчковая нога снимается с опоры одновременно с началом движения маховой вниз
Обучать движению толчковой ноги			
2(25)	3 (60-110)	Бег с высоким подниманием бедра и разворотом стопы толчковой ноги в сторону в фазе переноса на каждый 3-й или 4-й шаг - 3х30 м	Активное сведение бедер в полете, стопу «взять на себя», туловище и опорная нога - одна прямая линия
		То же, перебегая через резиновые амортизаторы, натянутые на высоте 40-60 см, - 3х4 шт.	Движение слитное, без прыжка. Высота препятствия определяет степень отведения колена в сторону
		Стоя в упоре сбоку барьера, перенос толчковой ноги над препятствием - 2х10 раз	Активное ускорение бедра до барьера и дальнейшее движение по инерции. Колено проходит над барьером выше стопы
		Бег с высоким подниманием бедра, перебегая через натянутые на высоте 40-60 см резиновые амортизаторы с «загребающим» движением маховой и переносом толчковой через сторону - 4х4 шт.	Высокое положение ОЦМ перед препятствием и после «схода» с него. Снимать толчковую ногу с опоры одновременно с опусканием маховой вниз. Активное сведение бедер в полете
Обучать выполнению «атаки»барьера			
3(25)	3 (60-110)	Бег с ускорением, преодолевая небольшие препятствия высотой 25-30 см (гимнастические скамейки, набивные мячи) - 2х40-50 м	Расстояние между препятствиями составляет длину 4 обычных беговых шагов. Активное набегание на барьер без каких-либо торможений и сбоев
		Бег с преодолением препятствий из двух натянутых параллельно резиновых амортизаторов (первый на высоте 20-30 см, второй - 50-60 см) - 6-8х4 шт.	Быстрая постановка ноги за вторым амортизатором. Не спешить снимать опорную ногу в «атаке». Постепенное увеличение расстояния между амортизаторами до 50 см и высоты расположения второго до 70 сантиметров

Обучать выполнению «схода» с барьера			
4(25)	3 (60-110)	Стоя у препятствия, маховая нога над препятствием, рука, противоположная маховой ноге, впереди. Постановка маховой за барьером с активным выносом толчковой вперед и переходом на бег- 8-10 раз	Активное сведение бедер, маховая ставится полностью выпрямленной с передней части стопы «загребающим» движением
		Стоя на возвышении 10-20 см. Шаг маховой ногой вперед- вниз с переходом на бег - 6-7 раз	Маховую ставить на дорожку полностью выпрямленной «загребающим» движением
4(25)	3 (60-110)	Бег с ускорением, преодолевая небольшие препятствия высотой 20-30 см (гимнастические скамейки, набивные мячи и т. д.) - 4х4 шт.	Активное сведение бедер над препятствием, быстрая постановка маховой за барьером «загребающим» движением
		Бег с преодолением препятствий из двух параллельно натянутых резиновых амортизаторов (первый на высоте 20-30 см, второй - 50-60 см) - 4х4 шт.	Быстрая постановка ноги за вторым амортизатором. Не спешить снимать опорную ногу в «атаке». Постепенное увеличение расстояния между амортизаторами до 50 см и высоты расположения второго - до 70 см
Обучать выполнению стартового разбега с преодолением первых барьеров			
5(25)	3 (60-110)	Бег сбоку низких барьеров (3 шт.) с высоким подниманием бедра и переносом толчковой ноги над препятствием - 1 раз	Маховую ногу ставить за препятствие на расстояние 30-40 см. При переносе толчковой стопа развернута в сторону и «взята» на себя, колено проносится выше, чем пятка
		То же с пробеганием через середину препятствий - 2 раза. Бег с высокого и низкого стартов в 8 шагов до 1-го барьера или в 9 шагов в сочетании с его преодолением и ускоренным пробеганием еще 10 м после этого - 2-3 раза	Активное опускание маховой ноги за препятствие и вынос толчковой. Добиться точного попадания на место отталкивания и активного прохода
		То же с преодолением 2-3 барьеров, поставленных на уменьшенном расстоянии, преодолевая межбарьерные отрезки в 3 шага - 3 раза	То же

		То же, но по отметкам на дорожке и без них, постепенно увеличивал расстояние между барьерами до нормального - 4 раза	То же
<i>Обучать технике барьерного бега в целом</i>			
6(25)	3 (60-110)	Прыжки в длину в барьерном шаге с разбега в 4-5 шагов с последующим пробеганием после приземления - 5-6 раз	Приземление - в яму с песком. Можно выполнять через резиновый амортизатор
6(25)	3 (60-110)	И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. На счет 1-2-3 движения руками как при беге, на счет 4 проделать более широкое движение вперед, выпрямляя руку в локтевом суставе, и вернуться в и.п. – 8-10 раз	Посылая руку вперед, несколько наклониться. Возвращаясь в и.п., руку проносить через сторону. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
		И.п. - то же. Имитация работы рук барьериста в ходьбе - 2х25 м	То же
		Ходьба через невысокие барьеры, преодолевая уменьшенное межбарьерное расстояние в 3 шага - 3х4 барьера	Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
		Барьерный бег в трехшажном ритме через низкие препятствия со сближенной расстановкой, постепенно от пробежки к пробежке приближая их к стандартным - 5х4 барьера	Вместо обычных барьеров лучше использовать препятствие в виде резинового амортизатора, натянутого между низких стоек
7(25)	3 (60-110)	Перешагивание через гимнастического коня или козла барьерным шагом с подхода с последующим пробеганием отрезка 10м- 8-10 раз	Высота снаряда - близкая к минимальной, в первых попытках можно опираться о него руками
		Бег сбоку барьеров, перенося толчковую над препятствием, в пятишажном ритме - 2х4 барьера	Высота препятствий пониженная, расстановка стандартная

7(25)	3 (60-110)	То же, но в трехшажном ритме - 2х4 барьера	То же
		Барьерный бег с трехшажным ритмом между препятствиями - 2х4 барьера	То же
		То же, но с низкого старта - 2х4 барьера	То же
8(25)	3 (60-110)	Ходьба через пониженные барьеры, преодолевая межбарьерное расстояние в 1 шаг - 3х6 барьеров. То же, но в беге сбоку барьеров, пронося толчковую над ними, - 3х6 барьеров	Задание направлено на повышение специфической координированности. Расстановка барьеров должна быть удобной для выполнения соответствующих упражнений
		Барьерный бег через пониженные препятствия, преодолевая межбарьерное расстояние в 1 шаг - 4-5х6 барьеров	Выполняется с короткого разбега в постоянно возрастающем темпе от попытки к попытке
		Барьерный бег с трехшажным ритмом - 2-3х4 барьера	

Таблица 41 – Блок основных тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства в барьерном беге

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
<i>Совершенствовать общий ритмовый рисунок барьерного бега</i>			
1(30)	3 (100-110)	Бег с максимальной контролируемой скоростью по отметкам с выталкиванием вперед-вверх через каждые 3 беговых шага вверх и вниз по наклонной дорожке (уклон 3-5°) - 2х40 м вверх + 2х40 м вниз	
		Бег с максимальной контролируемой или близкой к ней скоростями с преодолением пониженных барьеров при увеличенном на 5-6 м расстоянии до первого из них - 4-5х4~5 барьеров	Стараться развивать высокую скорость, сосредотачивая внимание на преодолении барьеров. Рекомендуется использовать состязательные условия
		Бег с барьерами при ступенчатом увеличении их высоты на отрезке вплоть до стандартной - 5-6х4-5 барьеров	
		Бег с соревновательной скоростью на отрезках 80-100 м с 4-6 барьерами, установленными на равном расстоянии друг от друга, которое необходимо пробегать поочередно с четным и нечетным количеством шагов - 4-5 раз	Расстановка препятствий зависит от индивидуальных особенностей соревновательной модели ритма межбарьерного бега
		Бег с соревновательной скоростью с преодолением двух барьеров при стандартной расстановке в заданное количество шагов межбарьерного бега, соответствующее соревновательной модели - 4-5 раз	Выполняется на прямом участке дорожки

**Таблица 41 – Блок основных тренировочных заданий для развития
скоростно-силовых качеств**

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
<i>Повышать скоростно-силовую подготовленность занимающихся</i>			
1(20)	3 (60-110)	Подвижная игра «Перемена мест» - 10 мин. Варианты перемещений: - прыжками на двух ногах; - прыжками на двух ногах в приседе; - скачками на правой (левой); - перебирал руками в упоре лежа; - перебирая руками и ногами в упоре лежа сзади. Общее количество - 10х25 м	Последние пересекающие линию дома пропускают следующий тур
		Подвижная игра «Кто выше?» 10 мин. Варианты прыжков через натянутую между двумя стойками резинку: отталкиваясь двумя с места; отталкиваясь одной с короткого прямого разбега; отталкиваясь двумя с места боком к планке; перетягиванием с короткого разбега. Суммарное количество отталкиваний - до 30 раз	Наряду с результативностью оценивается техническое исполнение прыжков
2(25)	3 (60-110)	Подвижная игра «Баскетбол с надувным мячом» - 10 мин	Мяч на площадку не опускать, с мячом в руках не бегать
		Подвижная игра «Выталкивание из круга» – 10 мин	Игровое поле по периметру выстилается гимнастическими матами
		Подвижная игра «Пушкари» - 5 мин. Общее количество бросков набивного мяча– до 10 на каждого занимающегося	Используется набивной мяч весом 3 кг

1	2	3	4
3(35)	3 (60-110)	2 серии: Прыжки на двух ногах вверх по трибунам стадиона (10 ступенек высотой до 0,5 м) - 3 раза Бег с ускорением - 2х40 м. Прыжки на двух ногах вниз по трибунам стадиона - 3 раза. Бег с ускорением - 2х40 м. Забегание вверх по трибунам стадиона (подъем на 6-8 м) - 2 раза. Отдых между сериями - 6-8 мин. Заполняется легкими упражнениями на гибкость и расслабление мышц	Задание проводится при наличии деревянных трибун на тренировочном стадионе. Перед занятием необходимо убедиться в прочности деревянного настила трибун
4(25)	4-7 (100-400)	3 серии: Прыжки на двух ногах с тягой вперед через резиновый жгут, прикрепленный к нижней части голеней - 40-50 м. Бег с ускорением - 40 м	Тягу в медленном беге осуществляет партнер, к поясу, которого прикреплен другой конец жгута
		Скачки на одной ноге с преодолением сопротивления партнера через резиновый жгут, прикрепленный к нижней части голени толчковой ноги - по 30 м на каждой ноге. Бег с ускорением - 40 м. Отдых между сериями - 4-5 мин. Заполняется упражнениями на расслабление мышц	Партнер медленно бежит позади выполняющего упражнение
5(35)	4-7 (100-400)	2 серии: Бег со спутанными резиновым жгутом ногами - 4х30 м. Бег в обычных условиях - 2х60 м. Скорость пробегания отрезков - максимальная контролируемая. Внутри серий работа выполняется повторно с интервалами отдыха 2-3 мин. Между сериями отдых 5-7 мин, заполняемый выполнением упражнений на расслабление мышц	Жгут крепится к ногам несколько выше коленных суставов
6(30)	4-7 (100-400)	5 серий: Бег на месте «в упряжке», растягивая резиновый жгут, прикрепленный одним концом к поясу спортсмена, а другим к стенке - 6-8 с	Время начала упражнения с момента выхода на максимум длины жгута

**Блок основных тренировочных заданий для развития общей
выносливости**

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистанция для специализации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
<i>Развивать аэробные возможности занимающихся</i>			
1(30)	3 (60-110)	Бег кроссовый в равномерном темпе-4-5 км. ЧСС- 150-160 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Лучше проводить на грунтовых дорогах с маловыраженным рельефом дистанции
2(45)	3 (60-110)	Игра в мини-баскетбол или мини-футбол - 2 тайма по 20 мин. В перерыве - упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Задание выполняется в условиях игрового зала или на спортивной площадке
3(50)	3 (60-110)	Катание на лыжах или коньках со средней скоростью – 30 мин. Отдых, переодевание - 10 мин. Медленный бег - 10 мин	Убедиться в необходимой исходной подготовленности занимающихся
4(50)	3 (60-110)	Плавание со средней скоростью произвольным способом - 10-15 мин. Отдых в воде - 5 мин. Плавание со средней скоростью произвольным способом - 10-15 мин. Отдых, переодевание - 10 мин. Медленный бег - 10 мин	Обязательна начальная плавательная подготовка занимающихся
5(45)	3 (60-110)	Езда на велосипеде со средней скоростью передвижения - 20 мин (или то же на самокате – 15 мин). Отдых 5-7 мин. Игра в футбол - 20 мин	Возможно поочередное использование инвентаря и обратная последовательность выполнения задания
6(35)	4-7 (100-110)	Равномерный бег по дорожке стадиона с преодолением четырех барьеров, расставленных на расстоянии 80 м друг от друга, 5-6 км. ЧСС-160-170 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Высота барьеров соревновательная. Возможно выполнение на беговой дорожке легкоатлетического манежа. Препятствия преодолеваются барьерным шагом

1	2	3	4
<i>Развивать анаэробные возможности</i>			
7(45)	4-7 (100-110)	Бег кроссовый в равномерном темпе - 6-7 км. ЧСС- 150-160 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 5-7 мин	Проводится на грунтовых дорогах, лесных тропах с маловыраженным рельефом местности
8(35)	4-7 (100-110)	Фартлек - 4-5 км. Базовая ЧСС - 160 уд./мин. В конце беговых ускорений - до 190-200 уд./мин. Суммарная длина участков, пробегаемых ускоренно, - 1-1,2 км. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические 8-10 мин.	Задание можно выполнять на пересеченной местности по невысоким холмам
9(70)	4-7 (100-400)	Игра в футбол - 2 тайма по 30 мин. В перерыве - упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 7-10 мин.	Задание выполняется на поле стандартных размеров или близких к ним
10(30)	4-7 (300-400)	Переменный бег 5-6х500 м через 300-400 м бега трусцой. ЧСС в конце «быстрого» отрезка в первых пробеганиях - 170 уд./мин, в последних - до 190 уд./мин. Очередной «быстрый» отрезок пробегается через 2,5-3,5 мин (после восстановления ЧСС до 120-130 уд./мин). Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические - 2-3 мин	Место выполнения задания - беговая дорожка. Обязателен тщательный учет пульсового режима
11(50)	4-7 (300-400)	Бег кроссовый в равномерном темпе - 7-8 км. ЧСС - 160-170 уд./мин. Упражнения на восстановление дыхания, простейшие гимнастические – 5-7 мин	Проводится на грунтовых дорогах, лесных тропах с маловыраженным рельефом местности

Таблица 43 – Блок основных тренировочных заданий для развития специальной барьерной выносливости

№ задания, продолжительность, мин	Год обучения, дистан- ция для специализ- ации, м с/б	Задачи, содержание задания, дозировка нагрузки, последовательность и режим выполнения	Наиболее существенные организационные и методические указания
1	2	3	4
<i>Повышать специальную барьерную выносливость</i>			
1 (25)	4-7 (100-110)	3 серии: Быстрые переносы толчковой ноги через барьер у шведской стенки - 20 с. Имитация работы рук в барьерном беге - 15 с. Темп максимальный. Быстрые имитационные движения атаки барьера маховой ногой у шведской стенки - 20 с. Между сериями отдых 4-5 мин с упражнениями на расслабление мышц	Упражнения для ног можно выполнять с манжетами (150-300 г) на голени, для рук - с гантелями (0,3-0,5 кг)
2(15)	4-7 (100-110)	Барьерное упражнение «челнок» (в одном повторении - 10 барьеров на несколько сближенной расстановке) - 3 серии. Между сериями отдых 7-8 мин	Выполняется на двух дорожках, где барьеры поставлены навстречу друг другу (по 5 на каждой)
3(15)	4-7 (100-110)	Повторный бег на отрезке с 8 барьерами по схеме: пробегание, отдых 2-3 мин, пробегание, отдых 7-8 мин, пробегание, отдых 2-3 мин, пробегание	Расстановка и высота барьеров - стандартные (можно использовать несколько уменьшенные в конце отрезка)
4 (20)	4-7 (100-110)	Повторный бег на отрезке с 10 барьерами - 3 раза с интервалами отдыха 8-10 мин, заполняемыми спокойной ходьбой и упражнениями на гибкость	Во втором и третьем повторениях можно понизить или приблизить друг к другу барьеры с 7-го по 10-й. Другой вариант - убрать 6-е препятствие

1	2	3	4
5(25)	4-7 (100-110)	4 серии: Бег на отрезке с 7-8 барьерами -1 раз. Возвращение к месту старта ходьбой или трусцой. Бег с ускорением - 1 x80 м. Отдых между сериями - 5-6 мин	Расстановка барьеров стандартная или несколько уменьшенная
6(20)	4-7 (300-400)	Повторный бег на отрезке с 5 барьерами - 5 раз. Интервалы отдыха - 4-5 мин в виде спокойной ходьбы	В заданиях 6-10 расстановка препятствий стандартная или близкая к ней. Интенсивность пробегания барьерных отрезков 90-95% от максимальной для данного отрезка
7(25)	4-7 (300-400)	Повторный бег на отрезке 220 м по схеме: 2 барьера + 100 м гладкого спринтерского бега + 2 барьера - 6 раз. Интервалы отдыха - 5-6 мин в виде спокойной ходьбы	
8(20)	4-7 (300-400)	Повторный бег на отрезке с 7 барьерами - 3 раза. Интервалы отдыха - 8-10 мин, заполняемые спокойной ходьбой и упражнениями на гибкость	
9(15)	4-7 (300-400)	Повторный бег с барьерами на отрезке 300 м - 2 раза. Интервалы отдыха - 10–12 мин (с ходьбой и упражнениям на гибкость)	
10(15)	4-7 (300-400)	Бег с барьерами на отрезке 400 м. Отдых 10-12 мин с ходьбой и упражнениями на гибкость. Бег с барьерами на отрезке 200 м	

В группах спортивного совершенствования 1-3-го годов обучения

Программный материал представлен пятью вариантами модельных недельных тренировочных программ (табл. 207-211). Из этих программ составляются блоки для каждого этапа подготовки.

Интенсивность бега в каждой модельной программе может изменяться в зависимости от задач, решаемых на этапе.

Суммарные объемы недельных, программ представлены в планах-схемах годовых циклов.

1-й подготовительный период

Общеподготовительный этап

Задачи: повышение уровня ОФП и функциональной подготовленности.

Используется 1 -я модельная тренировочная программа.

Специальный подготовительный этап

Задачи: развитие специальных физических качеств, техническая подготовка.

Используются 1-я, 2-я, 3-я модельные тренировочные программы.

1-й соревновательный период

Зимний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега, достижение максимальной скорости гладкого бега.

Используется 5-я модельная тренировочная программа.

2-й подготовительный период

Общеподготовительный этап

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники барьерного бега, повышение уровня специальной выносливости.

Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Специальный подготовительный этап

Задачи: повышение уровня скорости в барьерном и гладком беге, повышение уровня выносливости в барьерном беге.

Используются 3-я и 4-я модельные тренировочные программы.

2-й соревновательный период

Ранний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости.

Используются 4-я и 5-я модельные тренировочные программы.

Специальный подготовительный этап

Задачи: повышение уровня физических качеств, специальной выносливости, техники барьерного бега.

Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Этап основных соревнований

Задачи: достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности.

Используются 4-я и 5-я модельные тренировочные программы.
Модельные тренировочные программы бегунов на 100 м с/б, 110 м с/б

Таблица 207 – 1-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Общефизическая и функциональная подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-6 Ускорения 80 м х 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Бег с барьерами 3-4 б х 4-5, 5 шагов (юн. - 100 см, дев. - 76,2 см) Упражнения с набивными мячами - 15 мин Прыжковые упражнения - 70-100 отталкиваний
2	1	Специальная выносливость, силовая подготовка	Разминка - 20-30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3-4 Повторный бег - 150 м х 3-6, 80% Упражнения с отягощением Упражнения для брюшного пресса и спины - 5 подходов
3	1	Общая и специальная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-5 Ускорения - 80 м х 3-5 Повторный бег - 300 м х 2-4, 80% Спортивные игры - 45 мин
4	1	Общефизическая подготовка	Разминка - 20 мин ОРУ-40 мин Упражнения для брюшного пресса и спины - 5 подходов Упражнения для развития гибкости и на расслабление
5	1	Скоростно-силовая подготовка, техническая и силовая подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3-5 Барьерные упражнения - 15 мин Бег с барьерами - 4-6 х 4-6,5 шагов (юн. - 91-100 см, дев. - 76,2 см) Повторный бег - 100 м х 4-8, 80-85% Упражнения с отягощением
6	1	Общая выносливость, ОФП	Кросс - 20-30 мин Упражнения с набивным мячом 60-80 бросков Прыжковые упражнения 80-150 отталкиваний
7		Отдых	

Таблица 44 – 2-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Скоростно-силовая подготовка, техническая подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-5 Ускорения - 80 м х 3-4 Спринт на отрезках 30-40 м, 90% Упражнения с барьерами - 15 мин Бег с барьерами - 1-3 б х 10, 3 шага (юн. - 100 см, дев. - 84 см) Прыжки с/м - одинарный, тройной Метание ядра - 10-15 бросков
2	1	Скоростная выносливость	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-5 Ускорения - 80 м х 3-5 Повторный бег - 100 м х 3-5, 85-90% - 150 м х 1-3, 90% Медленный бег - 4-6 мин
3	1	Скоростная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 5-6 б х 8-10-3 шага (юн., - 100 см, дев. - 84 см) Повторный бег - 200 м х 2-4, 85-90% Упражнения с отягощением Прыжки с/м - десятерной
4	1	Общая выносливость ОФП	Разминка или игры - 30-40 мин ОРУ Повторные пробежки - 100-120 м х 4-6
	2	Активное восстановление	Бассейн, сауна
5	1	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 4 Ускорения - 80 м х 3-4 Упражнения с барьерами - 15 мин Барьерный бег - 7-10 б х 4-6 - 3 шага (юн. - 100 см, дев. - 84 см) Повторный бег - 250 м х 3-6, 85% Упражнения с отягощением
6	1	Общая выносливость, ОФП	Кросс - 20-30 мин ОРУ Прыжковые упражнения - 80-100 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление
7		Отдых	

Таблица 45 – 3-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Техническая и беговая подготовка, ОФП	Разминка - 20 мин Беговые - 50 м х 4 Ускорения - 50 м х 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 3 б х 3-4, 6-7 б х 4-6 (юн. - 100-106 см, дев. - 84 см) Повторный бег - 80-100 м х 3-5, 85% ОРУ Прыжковые упражнения - 60-80 отталкиваний
2	1	Скоростная и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 60 м х 3 Старты - 15-20 м х 6-8, 95% Спринт на отрезках 40-60 м, 90% Упражнения с амортизатором (сгибатели, разгибатели бедра)
3	1	Скоростная выносливость, силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 4 Ускорения - 60 м х 4 Барьерные упражнения - 15 мин Повторный бег - 200 м х 3-6, 85% Упражнения с отягощением
4	1	Общая выносливость, ОФП	Разминка - 30 мин ОРУ Пробежки по траве 100-150 м х 5-8 Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний
	2	Активное восстановление	Бассейн, сауна
5	1	Специальная выносливость, техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 6-8-10 б х 6-8 (юн. - 100 см, дев. - 84 см) Упражнения с отягощением
6	1	Специальная выносливость, СФП	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 50 м х 2-3 Ускорения - 60 м х 2-3 Повторный бег - 250-300 м х 3-5, 85% Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление
7		Отдых	

Таблица 45 – 4-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Специальная скоростная подготовка, техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 4 Ускорения - 60 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег (низкий старт) до 5 б х 6-10 (юн. - 100 см, дев. - 84 см) Спринт с ходу до 60 м х 3 б, 90% Прыжковые упражнения 80-120 отталкиваний Упражнения с ядром - 15 бросков; с мячом - до 50 бросков
2	1	Техническая подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 50 м х 4 Ускорения - 60 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Бег с барьерами - 6-8 б х 4-6, юн. - 106 см, дев. - 84 см Повторный бег – 100-120 м х 4-6, 95%
3	1	Скоростная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 4 Повторный бег - 120-150 м х 4-6, 90-95% Многоскоки длинные - 80-100 отталкиваний
4	1	Специальная выносливость	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 60 м х 4 Барьерные упражнения - 20 мин Пробежки по траве - 100 м х 3-6, 80%
	2	Активное восстановление	Бассейн, сауна
5	1	Скоростная выносливость, техническая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3 Барьерный бег - 8-10 б х 6-8 (юн. - 106 см, дев. - 84 см) Повторный бег - 200-250 м х 2-4, 85% Многоскоки - 100-150 отталкиваний
6	1	Скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 4-5 Ускорения - 60 м х 4-5 Метания: юн. - 10-15 бросков ядра, дев. - 60-70 бросков мяча Быстрая штанга
7		Отдых	

Таблица 46 – 5-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Скоростная подготовка, СФП	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3 Спринт - старты по команде 10-15 м х 6-8 или 1-2 барьера Бег с ходу - 30-40 м х 4-6, 95% Прыжковые упражнения 30-40 отталкиваний, 85% Упражнения на гибкость и на расслабление
2	1	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3 Барьерный бег со старта - 5-6 б х 3-4, 8-10 б х 2-3 Многоскоки на время - 20-30 отталкиваний Метание ядра, мяча - 10-15 бросков Упражнения для брюшного пресса и спины
3	1	Скоростная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 60 м х 3,95% Повторный бег - 120-150 м х 2-3,95%
4	1	Отдых или разминка для активизации процессов восстановления	
5	1	Предсоревновательная разминка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 1-2 Ускорения - 60 м х 1-2 Спринт до 20-30 м х 1-2, 95% Барьерный бег - 26х1,46х1,66х1 Пробежки - 100-110 м х 1,95%
6	1	Соревнование или контрольная тренировка, моделирующая соревнование	
7		Соревнование или отдых	

Модельные тренировочные программы бегунов на 400 м с/б

Таблица 47 – 1-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Общефизическая и функциональная подготовка	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3-4 Упражнения с барьерами - 20 мин Фартлек - 80% ОРУ
2	1	Специальная выносливость, силовая подготовка	Разминка – 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Повторный бег - 400 м х 3-4, 85% Упражнения с отягощением
3	1	Общая выносливость	Кроссовый бег-30-35 мин (1 км-5 мин) Упражнения на гибкость
4	1	Общефизическая подготовка	Разминка или игры 30-35 мин ОРУ - 30-40 мин Упражнения для брюшного пресса и спины - 4-6 подходов
	2	Активное восстановление	Бассейн, сауна
5	1	Специальная выносливость, скоростно-силовая и техническая подготовка, силовая выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Бег с барьерами - 4-5 б х 4-5 Повторный бег - 200 м х 2-3 х 2 серии, 80-85% Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний
6	1	Общая выносливость, ОФП	Кросс - 30-40 мин Упражнения с набивными мячами - 40-60 бросков Прыжковые упражнения - 70-100 отталкиваний
7		Отдых	

Таблица 48 – 2-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 4 Ускорения - 60 м х 3-4 Барьерные упражнения - 15 мин Бег с барьерами - 4-5 б х 6-8, 90% (укороченные расстояния) Повторный бег - 80 м х 4-6, 85-90% Прыжки с места - десятерной
2	1	Скоростная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 60 м х 3-4 Переменный бег - 100 м х 4-8, 85-90% Медленный бег - 5 мин
3	1	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 60 м х 3-4 Барьерные упражнения - 15 мин Бег с барьерами - 4-5 б х 4-6, 90% (укороченные расстояния) Повторный бег - 300 м х 3-6, 85-90% Упражнения с отягощением Прыжковые упражнения -100-150 отталкиваний
4	1	Общая выносливость, ОФП	Разминка или игры - 30-35 мин Пробежки - 150-200 м х 2-4, 75-80% ОРУ Упражнения на гибкость и на расслабление
	2	Активное восстановление	Бассейн, сауна
5	1	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 4 Ускорения - 80 м х 3-4 Барьерные упражнения - 15 мин Бег с барьерами со старта 2-3 б х 6-8, 95% (юн. - 100 см, дев. - 84 см) Повторный бег - 150 м х 4-6, 90% Упражнения с отягощением
6	1	Общая выносливость, СФП	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Повторный бег - 500 м х 2-4, 80-85% Многоскоки -100-150 отталкиваний
7		Отдых	

Таблица 49 – 3-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Техническая и беговая подготовка, ОФП	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 4-5 Ускорения - 80 м х 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 2-3 б х 4-6, 5-6 б х 2-3 Повторный бег - 150 м х 3-5, 85% ОРУ Прыжковые упражнения - 80-100 отталкиваний
2	1	Скоростная, скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Старты до 30 м х 6-8 Спринт до 60-80 м х 4-6, 90-95% Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей бедра
3	1	Специальная выносливость, силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 5-7 б х 3-4, 90% Упражнения с отягощением
4	1	Общая выносливость, ОФП	Спортивные игры - 20 мин Фартлек - 1600-2000 м ОРУ Упражнения на гибкость и на расслабление
	2	Активное восстановление	Бассейн, сауна
5	1	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 1-3 б х 6-8, 95% Упражнения с отягощением
6	1	Специальная выносливость	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Повторный бег - 500+100 м х 1-3, 90% Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление
7		Отдых	

Таблица 50 – 4-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Специальная скоростная подготовка, скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 1-2-3 б х 6-10, 95% Бег с ходу - 40-60 м х 3-5, 95% Метание ядра - 10-15 бросков
2	1	Техническая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 4-5 б х 3-5, 90-95%
3	1	Скоростная выносливость, скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 4 Ускорения - 80 м х 3-4 Интервальный бег - 150 м х 4-6, 90-95% Многоскоки длинные - 100-150 отталкиваний
4	1	Общefизическая подготовка	Спортивные игры - 30 мин ОРУ Упражнения на брюшной пресс, спину, на гибкость и на расслабление
	2	Активное восстановление	Бассейн, сауна
5	1	Специальная выносливость, силовая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3-4 Ускорения - 80 м х 3-4 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 7-9 б х 2-4, 95% Упражнения с отягощением
6	1	Скоростная выносливость, ОФП	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения – 80 м х 3 Повторный бег - 500+100 м х 1-2, 95% Прыжковые упражнения - 100-150 отталкиваний Упражнения на гибкость и на расслабление
7		Отдых	

Таблица 51 – 5-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
1	1	Специальная выносливость	Разминка - 30 мин Беговые упражнения - 60 м х 3 Ускорения - 80 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 7-9 б х 2-3,95% Многоскоки длинные - 80-100 отталкиваний
2	1	Техническая подготовка	Разминка - 20 мин Беговые упражнения - 50 м х 3 Ускорения - 50 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 5-6 б х 3-4, 95%
3	1	Скоростная выносливость	Разминка - 20-30 мин Беговые упражнения - 50 м х 2 Ускорения - 50 м х 3 Барьерные упражнения - 20 мин Барьерный бег - 1-2-3 б х 3, 95%
4	1	Отдых или разминка для активизации процессов восстановления	
5	1	Предсоревновательная разминка	Разминка Беговые упражнения Барьерные упражнения - 20-30 мин Барьерный бег - 2-3 б, 95-100% Упражнения на гибкость и на расслабление
6	1	Соревнования или контрольная тренировка, моделирующая соревнования	
7		Соревнования или отдых	

Гимнастическая подготовка прыгунов с шестом

Гимнастическая подготовка прыгунов с шестом проводится в рамках специальной физической подготовки.

На этапе отбора и начальной подготовки рекомендуется использовать средства гимнастической подготовки в целях освоения базовых двигательных навыков, проявляющихся в прыжке с шестом, расширяющих фонд двигательных навыков и направленных преимущественно на обеспечение координационной готовности для освоения специфичных движений опорной части прыжка с шестом (таблица). Это разнообразные маховые движения на гимнастической перекладине и брусьях, рондаты и фляки, упражнения на гимнастическом батуте и иные гимнастические упражнения, не требующие значительных мышечных усилий. Объем акробатической и гимнастической подготовки на данном этапе тренировки может занимать до трети всего времени.

На этапе специализированной подготовки спецификой гимнастической подготовки будет сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и технического совершенствования при выполнении гимнастических упражнений. При этом используются упражнения на гимнастических снарядах, которые содержат в своем составе маховые движения, движения разгибания вверх в стойку на руках и иные гимнастические упражнения, имеющие относительное сходство кинематических и динамических структур с соревновательными движениями (таблица).

На этапе достижения высшего спортивного мастерства гимнастическая подготовка должна быть еще более «специализирована» для «нужд» техники прыжка с шестом и в то же время была бы ориентирована на воспитание специфичной взрывной силы тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении прыжка (преимущественно его опорной части). На данном этапе тренировки целесообразно применение при выполнении гимнастических упражнений на снарядах отягощений, закрепленных на поясе (весом 5–8 % массы спортсмена) или голени спортсмена (весом 2–3 % массы спортсмена).

Таблица 9.1 – Средства специальной гимнастической подготовки для прыгунов с шестом направленных преимущественно на обеспечение координационной готовности для освоения специфичных движений опорной части прыжка с шестом

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методическое указание
1. Размахивания на гимнастической перекладине и кольцах.	2–3 серии по 1–2 мин	Амплитуда движений большая. Активное хлесткое движение ногами в момент пересечения ими вертикали.
2. Рондат и фляк.	2–3 серии по 8–10 раз	Применяется для совершенствования техники отталкивания руками со стойки на руках.
3. Сальто вперед с разбега.	2–3 серии по 6–8 раз	Для улучшения безопорного вращения руки в момент отталкивания вверху, в момент вращения колени прижаты к груди.
4. С разбега 2–4 беговых шага оттолкнуться и прыгнуть на канат; повиснув, принять положение «выпад в шаге».	2–3 серии по 6–8 раз	Верхняя по захвату рука в момент виса выпрямлена.
5. Сальто назад с места.	2–3 серии по 6–8 раз	Отталкивание преимущественно вверх.
6. Из исходного положения «присед, руки к плечам», кувырок назад с разгибанием в положение стойки на руках и с последующим преодолением планки (резинового шнура).	2–3 серии по 8–10 раз	Переход планки дугой. Направление разгибания вперед-вверх. Кувырок осуществлять быстро.
7. Из упора на гимнастической перекладине сделать отмах и соскок дугой с поворотом влево (для правшей) на 180°.	2–3 серии по 8–10 раз	В момент соскока руки спортсмена выпрямлены.
8. Из размахиваний в упоре на гимнастических брусьях (концах жердей), махом вперед соскок с поворотом влево (для правшей) на 180°.	2–3 серии по 8–10 раз	Выполнять размахивания с большой амплитудой движений.
9. Прыжки на батуте (на ногах, на коленях, с поворотом на 180° и 360°, на спине с выпрямлением тела вверх, с ног на спину и обратно, то же с поворотом на 180°, сальто вперед и назад).	2–3 серии по 8–10 раз каждое упражнение	По мере освоения упражнений усложнять условия их выполнения за счет увеличения амплитуды движений и высоты прыжков на батуте.

Таблица 9.2 – Средства специальной гимнастической подготовки для прыгунов с шестом направленных преимущественно на сопряженное развитие скоростно-силовых качеств мышц рук, туловища и совершенствование движений опорной части прыжка с шестом

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методическое указание
1. Толчком левой ноги, махом правой переворот в упор на руки на низкой перекладине.	2–3 серии по 1–2 мин	Амплитуда движений большая. Активное хлесткое движение ногами в момент пересечения ими вертикали.
2. Махом вперед на гимнастической перекладине разгибание туловища вверх с последующим подтягиванием.	2–3 серии по 6–8 раз	Применяется для совершенствования техники взмаха и разгибания с подтягиванием руками тела вверх.
3. Оборот назад в стойку на руках из упора на низкой перекладине.	2–3 серии по 6–10 раз	Руки в момент переворота выпрямлены.
4. Махом вперед переворот на кольцах в стойку на руках.	2–3 серии по 6–10 раз	В завершении упражнения носками ног опереться о тросы колец.
5. Махом вперед на гимнастической перекладине переворот в стойку на руках с последующим переходом планки (резинового шнура).	2–3 серии по 6–8 раз	Планка устанавливается на уровне гимнастической перекладины.
6. Из положения «группировка в висе на гимнастической перекладине» (носки стоп с верхней стороны перекладины) разогнуться вверх и принять положение виса вниз головой.	2–3 серии по 6–8 раз	Движение разгибания тела выполнять максимально быстро. По мере физической подготовленности выполнять в каче (разгибание на каче вперед).
7. В висе на гимнастических брусьях (или перекладине) раскачаться в положении группировки (носки стоп с верхней стороны перекладины) и на каче назад выполнить разгибание телом вверх.	2–3 серии по 6–8 раз	Положение группировки следует принять в момент окончания кача назад.
8. Из раскачиваний на гимнастической перекладине на каче назад принять положение группировки, на каче вперед – соскок дугой с поворотом влево (для правой) на 180°.	2–3 серии по 6–8 раз	По мере овладения техникой упражнения выполнять на результат с преодолением планки (резинового шнура).

Программный материал для проведения основной части тренировочного занятия

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в данном разделе Программы карточки по основным разделам: бег (Б); прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на этапе начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно при планируемом периоде занятий на этапе начальной подготовки в течение 3 лет и первых двух лет учебно-тренировочного этапа:

1-й год этапа начальной подготовки – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;

2-й год этапа начальной подготовки – из числа №1, №2, №3 в каждом из разделов;

3-й год этапа начальной подготовки – из числа №2; №3; №4 в каждом из разделов;

1-й год учебно-тренировочного этапа – из числа из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

2-й год учебно-тренировочного этапа – из числа из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов.

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для Детской легкой атлетики.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для этапа начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа

учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках Детской легкой атлетики.

Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
- 2) обучать технике преодоление дистанции между линией старта и первым препятствием;
- 3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления препятствий;
- 2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
- 3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
- 4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног); (трехшажном ритме)
- 5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий (5-6 м);
- 2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
- 3) обучать бегу с высокой скоростью;

- 4) обучать правильной технике спринтерского бега (по прямой);
- 5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.
4. Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях (расстановка между барьерами в 3 шага);
 - 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
 - 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
 - 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
 - 5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.
5. Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать технике стартового (разбега) ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
 - 2) обучать технике преодоления барьеров;
 - 3) обучать ритму бега между барьерами (в три-пять шагов);
 - 4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
 - 5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.
6. Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать технике кувырков вперед и назад;
 - 2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
 - 3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
 - 4) совершенствовать технику бега по виражу;
 - 5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.
7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
 - 2) обучать бегу с изменением длины шагов;
 - 3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;

- 4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.
8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5);
 - 1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
 - 2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
 - 3) развивать аэробную выносливость;
 - 4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
 - 5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Раздел II (прыжки)

1. Комплекс II-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
 - 2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
 - 3) обучать технике прыжков со скакалкой;
 - 4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
 - 5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).
2. Комплекс II-2 – прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать технике вися и приземления с шестом;
 - 2) обучать технике отталкивания от шеста;
 - 3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;
 - 4) обучать технике бега с шестом;
 - 5) обучать технике перехода через планку
3. Комплекс II-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;

- 2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
 - 3) обучать последовательному выполнению связки «скачок - шаг» без потери скорости;
 - 4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
 - 5) обучать технике выполнения связки «скачок - шаг» с короткого разбега.
4. Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- 1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;
 - 2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;
 - 3) обучать постановке шеста;
 - 4) обучать разбегу с шестом;
 - 5) обучать прыжкам с короткого разбега.

Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копия (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- 1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
- 2) обучать разбегу перед броском;
- 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
- 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
- 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.
2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
- 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
- 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
- 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
- 5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».
3. Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2,

3, 4, 5;

- 1) обучать технике метания с поворотом;
- 2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
- 3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
- 4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
- 5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать общей координации движений во время метания;
- 2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
- 3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
- 4) обучать броску набивного мяча вперед;
- 5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных в данном Приложении карточки К), самим тренером, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Таблица 10.1. – Распределение описанного в разделе 2.9. программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году этапа начальной подготовки

3	7	Б-1.1	П-1.1	К-1	11	31	Б-1.1	П-1.1	К-1	19	55	Б-1.2	П-1.2	К-1
	8	Б.2.1	М-1.1	К-2		32	Б.2.1	М-1.1	К-2		56	Б.2.2	М-1.2	К-2
	9	Б.8.1	П-2.1	К-3		33	Б.8.1	П-2.1	К-3		57	Б.8.2	П-2.2	К-3
4	10	Б.3.1	М-2.1	К-4	12	34	Б.3.1	М-2.1	К-4	20	58	Б.3.2	М-2.2	К-4
	11	Б.4.1	П-3.1	К-5		35	Б.4.1	П-3.1	К-5		59	Б.4.2	П-3.2	К-5
	12	Б.8.1	М-3.1	И		36	Б.8.1	М-3.1	И		60	Б.8.2	М-3.2	И
5	13	Б.5.1	П-4.1	К-6	13	37	Б.5.1	П-4.1	К-6	21	61	Б.5.2	П-4.2	К-6
	14	Б.6.1	М-4.1	К-7		38	Б.6.1	М-4.1	К-7		62	Б.6.2	М-4.2	К-7
	15	Б.8.1	П-1.1	К-8		39	Б.8.1	П-1.1	К-8		63	Б.8.2	П-1.2	К-8
6	16	Б.7.1	М-1.1	К-9	14	40	Б.7.1	М-1.1	К-9	22	64	Б.7.2	М-1.2	К-9
	17	И	П-2.1	К-10		41	И	П-2.1	К-10		65	И	П-2.2	К-10
	18	Б.8.1	М-2.1	И		42	Б.8.1	М-2.1	И		66	Б.8.2	М-2.2	И
7	19	Б-1.1	П-3.1	К-11	15	43	Б-1.1	П-3.1	К-11	23	67	Б-1.2	П-3.2	К-11
	20	Б.2.1	М-3.1	К-12		44	Б.2.1	М-3.1	К-12		68	Б.2.2	М-3.2	К-12
	21	Б.8.1	П-4.1	К-13		45	Б.8.1	П-4.1	К-13		69	Б.8.2	П-4.2	К-13
8	22	Б.3.1	М-4.1	К-14	16	46	Б.3.1	М-4.1	К-14	24	70	Б.3.2	М-4.2	К-14
	23	Б.4.1	П-1.1	К-15		47	Б.4.1	П-1.1	К-15		71	Б.4.2	П-1.2	К-15
	24	Б.8.1	М-1.1	И		48	Б.8.1	М-1.1	И		72	Б.8.2	М-1.2	И
9	25	Б.5.1	П-2.1	К-16	17	49	Б.5.1	П-2.1	К-16	25	73	Б.5.2	П-2.2	К-16
	26	Б.6.1	М-2.1	К-17		50	Б.6.1	М-2.1	К-17		74	Б.6.2	М-2.2	К-17
	27	Б.8.1	П-3.1	К-18		51	Б.8.1	П-3.1	К-18		75	Б.8.2	П-3.2	К-18
10	28	Б.7.1	М-3.1	К-19	18	52	Б.7.1	М-3.1	К-19	26	76	Б.7.2	М-3.2	К-19
	29	И	П-4.1	К-20		53	И	П-4.1	К-20		77	И	П-4.2	К-20
	30	Б.8.1	М-4.1	И		54	Б.8.1	М-4.1	И		78	Б.8.2	М-4.2	И

Таблица 10.2. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 1-м году этапа начальной подготовки

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.3	П-1.3	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.3	М-1.3	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.3	П-2.3	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.3	М-2.3	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.3	П-3.3	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.3	М-3.3	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.3	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.3	П-4.3	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.3	М-4.3	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.3	П-1.3	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.3	М-1.3	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.3	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.3	М-2.3	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.3	П-3.3	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.3	М-3.3	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.3	П-4.3	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.3	М-4.3	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.3	П-1.3	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.3	М-1.3	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.3	П-2.3	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.3	М-2.3	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.3	К-18		147	Б.8.3	П-3.3	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.3	М-3.3	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.3	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица 10.3. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году этапа начальной подготовки

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.2	П-1.2	К-1	19	55	Б-1.3	П-1.3	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.2	М-1.2	К-2		56	Б.2.3	М-1.3	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.2	П-2.2	К-3		57	Б.8.3	П-2.3	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.2	М-2.2	К-4	20	58	Б.3.3	М-2.3	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.2	П-3.2	К-5		59	Б.4.3	П-3.3	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.2	М-3.2	И		60	Б.8.3	М-3.3	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.2	П-4.2	К-6	21	61	Б.5.3	П-4.3	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.2	М-4.2	К-7		62	Б.6.3	М-4.3	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.2	П-1.2	К-8		63	Б.8.3	П-1.3	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.2	М-1.2	К-9	22	64	Б.7.3	М-1.3	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.2	К-10		65	И	П-2.3	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.2	М-2.2	И		66	Б.8.3	М-2.3	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.2	П-3.2	К-11	23	67	Б-1.3	П-3.3	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.2	М-3.2	К-12		68	Б.2.3	М-3.3	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.2	П-4.2	К-13		69	Б.8.3	П-4.3	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.2	М-4.2	К-14	24	70	Б.3.3	М-4.3	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.2	П-1.2	К-15		71	Б.4.3	П-1.3	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.2	М-1.2	И		72	Б.8.3	М-1.3	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.2	П-2.2	К-16	25	73	Б.5.3	П-2.3	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.2	М-2.2	К-17		74	Б.6.3	М-2.3	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.2	П-3.2	К-18		75	Б.8.3	П-3.3	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.2	М-3.2	К-19	26	76	Б.7.3	М-3.3	К-19
	29	И	П-4.2	К-20		53	И	П-4.2	К-20		77	И	П-4.3	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.2	М-4.2	И		78	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица 10.4. – Распределение описанного в разделе 2.9. программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году этапа начальной подготовки

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	К-3		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 10.5. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 3-м году этапа начальной подготовки

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.3	П-1.3	К-1	19	55	Б-1.4	П-1.4	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.3	М-1.3	К-2		56	Б.2.4	М-1.4	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.3	П-2.3	К-3		57	Б.8.4	П-2.4	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.3	М-2.3	К-4	20	58	Б.3.4	М-2.4	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.3	П-3.3	К-5		59	Б.4.4	П-3.4	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.3	М-3.3	И		60	Б.8.4	М-3.4	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.3	П-4.3	К-6	21	61	Б.5.4	П-4.4	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.3	М-4.3	К-7		62	Б.6.4	М-4.4	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.3	П-1.3	К-8		63	Б.8.4	П-1.4	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.3	М-1.3	К-9	22	64	Б.7.4	М-1.4	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.3	К-10		65	И	П-2.4	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.3	М-2.3	И		66	Б.8.4	М-2.4	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.3	П-3.3	К-11	23	67	Б-1.4	П-3.4	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.3	М-3.3	К-12		68	Б.2.4	М-3.4	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.3	П-4.3	К-13		69	Б.8.4	П-4.4	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.3	М-4.3	К-14	24	70	Б.3.4	М-4.4	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.3	П-1.3	К-15		71	Б.4.4	П-1.4	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.3	М-1.3	И		72	Б.8.4	М-1.4	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.3	П-2.3	К-16	25	73	Б.5.4	П-2.4	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.3	М-2.3	К-17		74	Б.6.4	М-2.4	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.3	П-3.3	К-18		75	Б.8.4	П-3.4	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.3	М-3.3	К-19	26	76	Б.7.4	М-3.4	К-19
	29	И	П-4.	К-20		53	И	П-4.3	К-20		77	И	П-4.4	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.3	М-4.3	И		78	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 10.6. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 3-м году этапа начальной подготовки

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.54	М-4.4	И

Таблица 10.7. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-78) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочном этапа

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	31	Б-1.4	П-1.4	К-1	19	55	Б-1.5	П-1.5	К-1
	8	Б.2.3	М-1.3	К-2		32	Б.2.4	М-1.4	К-2		56	Б.2.5	М-1.5	К-2
	9	Б.8.3	П-2.3	К-3		33	Б.8.4	П-2.4	К-3		57	Б.8.5	П-2.5	К-3
4	10	Б.3.3	М-2.3	К-4	12	34	Б.3.4	М-2.4	К-4	20	58	Б.3.5	М-2.5	К-4
	11	Б.4.3	П-3.3	К-5		35	Б.4.4	П-3.4	К-5		59	Б.4.5	П-3.5	К-5
	12	Б.8.3	М-3.3	И		36	Б.8.4	М-3.4	И		60	Б.8.5	М-3.5	И
5	13	Б.5.3	П-4.3	К-6	13	37	Б.5.4	П-4.4	К-6	21	61	Б.5.5	П-4.5	К-6
	14	Б.6.3	М-4.3	К-7		38	Б.6.4	М-4.4	К-7		62	Б.6.5	М-4.5	К-7
	15	Б.8.3	П-1.3	К-8		39	Б.8.4	П-1.4	К-8		63	Б.8.5	П-1.5	К-8
6	16	Б.7.3	М-1.3	К-9	14	40	Б.7.4	М-1.4	К-9	22	64	Б.7.5	М-1.5	К-9
	17	И	П-2.3	К-10		41	И	П-2.4	К-10		65	И	П-2.5	К-10
	18	Б.8.3	М-2.3	И		42	Б.8.4	М-2.4	И		66	Б.8.5	М-2.5	И
7	19	Б-1.3	П-3.3	К-11	15	43	Б-1.4	П-3.4	К-11	23	67	Б-1.5	П-3.5	К-11
	20	Б.2.3	М-3.3	К-12		44	Б.2.4	М-3.4	К-12		68	Б.2.5	М-3.5	К-12
	21	Б.8.3	П-4.3	К-13		45	Б.8.4	П-4.4	К-13		69	Б.8.5	П-4.5	К-13
8	22	Б.3.3	М-4.3	К-14	16	46	Б.3.4	М-4.4	К-14	24	70	Б.3.5	М-4.5	К-14
	23	Б.4.3	П-1.3	К-15		47	Б.4.4	П-1.4	К-15		71	Б.4.5	П-1.5	К-15
	24	Б.8.3	М-1.3	И		48	Б.8.4	М-1.4	И		72	Б.8.5	М-1.5	И
9	25	Б.5.3	П-2.3	К-16	17	49	Б.5.4	П-2.4	К-16	25	73	Б.5.5	П-2.5	К-16
	26	Б.6.3	М-2.3	К-17		50	Б.6.4	М-2.4	К-17		74	Б.6.5	М-2.5	К-17
	27	Б.8.3	П-3.3	К-18		51	Б.8.4	П-3.4	К-18		75	Б.8.5	П-3.5	К-18
10	28	Б.7.3	М-3.3	К-19	18	52	Б.7.4	М-3.4	К-19	26	76	Б.7.5	М-3.5	К-19
	29	И	П-4.3	К-20		53	И	П-4.4	К-20		77	И	П-4.5	К-20
	30	Б.8.3	М-4.3	И		54	Б.8.4	М-4.4	И		78	Б.8.5	М-4.5	И

Таблица 10.8. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79-150) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 1-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочного этапа

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.5	П-1.5	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.5	М-1.5	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	И		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.5	П-2.5	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.5	М-2.5	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.5	П-3.5	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.5	М-3.5	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.5	П-4.5	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.5	М-4.5	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.5	П-1.5	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.5	М-1.5	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.5	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.5	М-2.5	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.5	П-3.5	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.5	М-3.5	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.5	П-4.5	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.5	М-4.5	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.5	П-1.5	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.5	М-1.5	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.	П-2.5	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.5	М-2.5	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.5	П-3.5	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.5	М-3.5	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.5	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.5	М-4.5	И

Таблица 10.9. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7-102) развивающих тренировочных микроциклов 3-26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочного этапа

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	39	Б-1.4	П-1.4	К-1	19	71	Б-1.5	П-1.5	К-1
	8	Б-2.3	М-1.3	К-2		40	Б-2.4	М-1.4	К-2		72	Б-2.5	М-1.5	К-2
	9	Б-8.3	П-2.3	К-3		41	Б-8.4	П-2.4	К-3		73	Б-8.5	П-2.5	К-3
	10	Б-3.3	М-2.3	И		42	Б-3.4	М-2.4	К-4		74	Б-3.5	М-2.5	И
4	11	Б-4.3	П-3.3	К-4	12	43	Б-4.4	П-3.4	К-5	20	75	Б-3.5	М-3.5	К-4
	12	Б-5.3	М-3.3	К-5		44	Б-1.4	М-3.4	К-6		76	Б-4.5	П-3.5	К-5
	13	Б-8.3	П-3.3	И		45	Б-8.4	П-4.4	И		77	Б-8.5	М-4.5	И
	14	Б-6.3	М-4.3	К-5		46	И	М-4.4	К-7		78	Б-5.5	П-4.5	И
5	15	Б-5.3	П-4.3	К-6	13	47	Б-5.4	П-1.4	К-6	21	79	Б-5.5	М-4.5	К-6
	16	Б-6.3	М-1.3	К-7		48	Б-6.4	М-1.4	К-7		80	Б-6.5	П-1.5	К-7
	17	Б-8.3	П-1.3	К-8		49	Б-8.4	П-2.4	К-8		81	Б-8.5	М-1.5	К-8
	18	Б-6.3	М-2.3	И		50	И	М-2.4	К-9		82	Б-7.5	П-2.5	И
6	19	Б-7.3	П-2.3	К-9	14	51	Б-7.4	П-3.4	К-9	22	83	Б-1.5	М-2.5	К-9
	20	И	М-3.3	К-10		52	Б-1.4	М-3.4	К-10		84	Б-2.5	П-3.5	К-10
	21	Б-8.3	П-3.3	И		53	Б-8.4	П-4.4	И		85	Б-3.5	М-3.5	К-11
	22	Б-1.3	М-4.3	К-10		54	Б-2.4	М-4.4	К-11		86	Б-8.5	П-4.5	И
	23	Б-2.3	П-4.3	К-11	15	55	Б-3.4	П-1.4	И	23	87	Б-4.5	М-4.5	И
	24	Б-3.3	М-1.3	К-12		56	Б-4.4	М-1.4	К-12		88	Б-5.5	М-1.5	К-12
	25	Б-8.3	П-1.3	К-13		57	Б-8.4	П-2.4	К-13		89	Б-8.5	П-1.5	К-13
	26	Б-4.3	М-2.3	И		58	Б-5.4	М-2.4	И		90	Б-6.5	М-2.5	К-14
8	27	Б-5.3	М-2.3	К-14	16	59	Б-6.4	П-3.4	К-14	24	91	Б-7.5	П-2.5	К-14
	28	Б-6.3	П-3.3	К-15		60	Б-7.4	М-3.4	К-15		92	Б-1.5	М-3.5	К-15
	29	Б-8.3	М-3.3	И		61	Б-8.4	П-4.4	И		93	Б-8.4	П-3.5	И
	30	Б-7.3	П-4.3	К-15		62	Б-1.4	М-4.4	К-15		94	Б-2.5	М-3.5	И
9	31	И	П-4.3	К-16	17	63	Б-2.4	П-1.4	К-16	25	95	Б-3.5	П-3.5	К-16
	32	Б-1.3	М-1.3	К-17		64	Б-3.4	М-1.4	К-17		96	Б-4.5	М-4.5	К-17
	33	Б-8.3	П-1.3	К-18		65	Б-8.4	П-2.4	К-18		97	Б-8.5	П-4.5	К-18
	34	Б-2.3	М-2.3	И		66	Б-4.4	П-3.3	И		98	Б-5.5	М-1.5	И
0	35	Б-3.3	П-2.3	К-19	18	67	Б-5.4	М-2.4	К-19	26	99	Б-6.5	П-1.5	К-19
	36	И	М-3.3	К-20		68	И	П-3.4	К-20		100	Б-7.5	М-2.5	К-20
	37	Б-8.3	П-3.3	И		69	Б-8.4	М-3.4	И		101	Б-8.5	П-2.5	И
	38	Б-4.3	М-4.3	К-20		70	Б-6.4	П-4.4	К-20		102	Б-1.5	М-3.5	К-1

Таблица 10.10. – Распределение описанного в разделе 2.9 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (103-199) развивающих тренировочных микроциклов 27-50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 7-летнем построении учебно-тренировочного этапа

27	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	135	Б-1.4	П-1.	К-1	43	167	Б-1.5	П-1.5	И
	104	Б.2.3	М-1.3	К-2		136	Б-2.4	М-1.4	К-2		168	Б-2.5	М-1.5	К-12
	105	Б.8.4	П-2.3	К-3		137	Б-8.4	П-2.4	К-3		169	Б-8.5	П-2.5	К-13
	106	Б-3.3	М-2.3	И		138	Б-2.4	П-1.4	И		170	Б-3.5	М-2.5	И
28	107	Б-4.3	П-2.3	К-4	36	139	Б-3.4	М-2.4	К-4	44	171	Б-4.5	П-3.5	К-14
	108	Б-4.3	М-3.3	К-5		140	Б-4.4	П-3.4	К-5		172	Б-5.5	М-3.5	К-15
	109	Б.8.3	П-3.3	И		141	Б-8.4	М-3.4	И		173	Б-8.5	П-4.5	К-15
	110	Б-5.3	М-2.3	К-5		142	Б-6.4	М-3.4	К-5		174	Б-6.5	М-4.5	И
29	111	Б-6.3	П-4.3	К-6	37	143	Б-5.4	П-4.4	К-6	45	175	Б-7.5	П-1.5	И
	112	Б-7.3	М-4.3	К-7		144	Б-6.4	М-4.4	К-7		176	Б-1.5	М-1.5	К-16
	113	Б-8.3	П-1.3	К-8		145	Б-8.4	П-1.4	К-8		177	Б-8.5	П-2.5	К-16
	114	Б-1.3	М-1.3	И		146	Б-7.4	М-3.4	И		178	Б-2.5	М-2.5	И
30	115	Б-2.3	П-1.3	К-9	38	147	Б.1.4	М-1.4	К-9	46	179	Б-3.5	П-3.5	К-18
	116	Б-3.3	М-2.3	К-10		148	Б-2.4	П-2.4	К-10		180	Б-4.5	М-3.5	К-19
	117	Б.8.3	П-2.3	И		149	Б.8.4	М-2.4	И		181	Б-8.5	П-4.5	И
	118	Б.4.3	М-3.3	К-10		150	Б-3.4	П-2.4	К-12		182	Б-5.5	М-4.5	И
31	119	Б-5.3	П-3.3	К-11	39	151	Б-4.4	П-3.4	К-11	47	183	Б-6.5	П-4.5	К-14
	120	Б-6.3	М-4.3	К-12		152	Б-5.4	М-3.4	К-12		184	Б-7.5	М-1.5	К-14
	121	Б.8.3	П-4.3	К-13		153	Б-8.4	П-4.4	К-13		185	Б-8.5	П-1.5	И
	122	Б-7.3	М-1.3	И		154	Б-6.4	М-3.4	И		186	Б-1.5	М-2.5	К-18

32	123	Б-1.3	П-1.3	К-14	40	155	Б-7.4	М-4.4	К-14	48	187	Б-2.5	П-2.5	К-19
	124	Б-2.3	М-2.3	К-15		156	Б-1.4	П-1.4	К-15		188	Б-3.5	М-3.5	К-20
	125	Б-8.3	П-2.3	И		157	Б-8.4	М-1.4	И		189	Б-8.5	П-3.5.	И
	126	Б-3.3	М-3.3	И		158	Б-2.4	П-2.4	И		190	Б-4.5.	М.4.5	К-1
33	127	Б-4.3	П-3.3	К-16	41	159	Б-3.4	М-3.4	К-14	49	191	Б-5.5.	П-4.5.	И
	128	Б-5.3	М-4.3	К-17		160	Б-4.4	П-3.4	К-16		192	Б-6.5.	М-4.5.	К-3
	129	Б-8.3	П-4.3	К-18		161	Б-8.4	М-4.4	К-18		193	Б-8.5.	П-1.5.	К-4
	130	Б-6.3	М-1.3	И		162	Б-5.4	П-4.4	И		195	Б-7.5	М-1.5	К-5
34	131	Б-7.3	П-1.3	К-19	42	163	Б-6.4	М-1.4	К-19	50	196	Б-1.5	П-2.5	К-6
	132	Б-1.3	М-2.3	К-20		164	Б-7.4	П-1.4	К-20		197	Б-2.5	М-2.5	К-7
	133	Б.8.3	П-2.3	И		165	Б-8.5	М-1.4	И		198	Б-8.5	П-3.5	К-8
	134	Б.2.3	М-3.3	К-18		166	Б-1.4	П-2.4	К-20		199	Б.-3.5	М-3.5	И

Программный материал (двигательные задания) для проведения основной части тренировочного занятия

В качестве представленного ниже программного материала используются тренировочные (двигательные) задания двух категорий:

- 1) преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств – 80 карточек с аббревиатурой Б (бег), П (прыжки), М (метания) из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы ДЛА;
- 2) преимущественно направленные на кондиционную тренировку, т.е. на совершенствование физических качеств, - 20 карточек с аббревиатурой К.

Наряду с карточками раздела К для совершенствования физической подготовленности юных спортсменов используются подвижные и спортивные (по упрощенным правилам) игры. Игровые тренировочные задания (И) формируются непосредственно тренером с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки и в настоящей Программе не представлены.

Приложение 1.Картотека тренировочных (двигательных) заданий

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег

Карточка Б-1.1



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное - горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия
- Последовательность обучения:
- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные

препятствия Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

Картотека тренировочных (двигательных) заданий

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег

Карточка Б-1.1

Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий).

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное - горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно.

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия.

Последовательность обучения:

- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм.

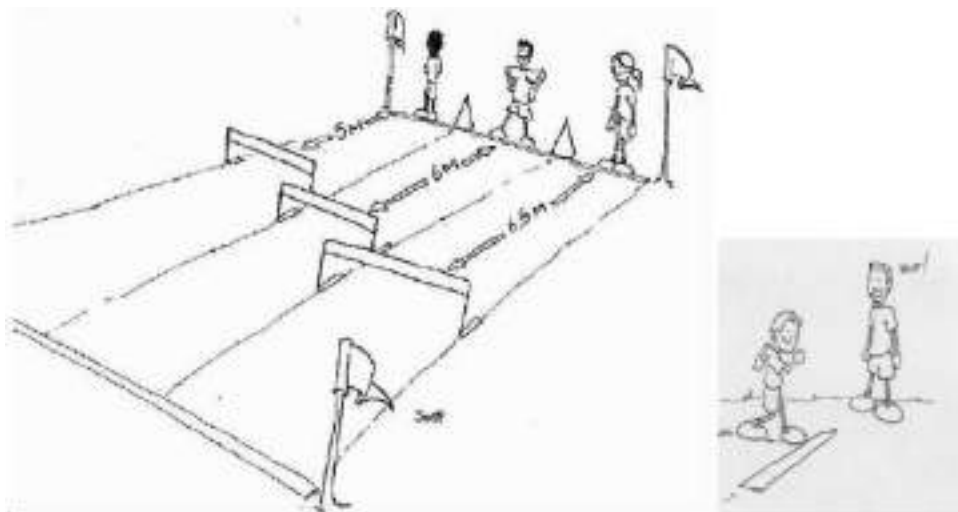
Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия.

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры.



Карточка Б-1.2

Стартовое положение

Задача: обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием.

Задание: в распоряжении участников есть 3 различных варианта расстояния до первого барьера (от 5 до 7 м), и бег организуется следующим образом:

- начать с планки, расположенной на земле;
- преодолевать безопасные низкие препятствия, расположенные на расстоянии 5 м, 6 м, 7 м от старта.

Вероятное поведение занимающихся: хотя препятствия низкие и безопасные, новички могут замедлять бег как перед препятствием, так и после его преодоления.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- бежать до финишной линии;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу.

Рекомендации:

- постепенное ускорение по мере приближения к препятствию;
- увеличивающаяся амплитуда шага;
- выполнять отталкивание далеко от препятствия;
- после преодоления препятствия выполнять активное и сбалансированное приземление.

Последовательность обучения:

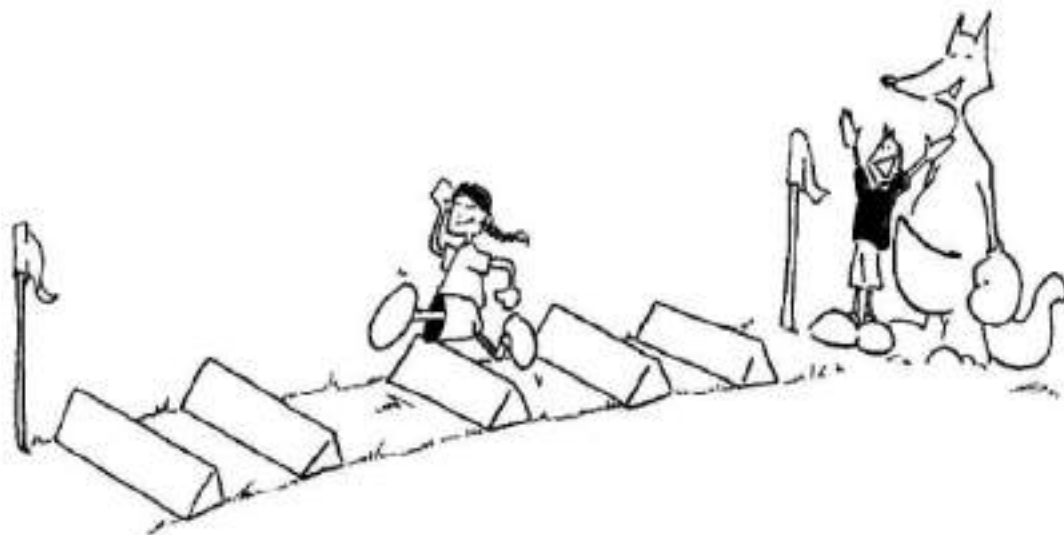
- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы.

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры.

Карточка Б-1.3

Задача: обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

Задание: при постепенном увеличении расстояния между препятствиями преодолевать межбарьерные отрезки с заданной или произвольной амплитудой и количеством шагов.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-темповый рисунок бега, приземляться в безопасное положение (на обе ноги).

Инструкции по выполнению упражнения:

- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега.

Рекомендации:

- сохранять ровный темп бега;
- сохранять равновесие и корректировать положение туловища.

Последовательность обучения:

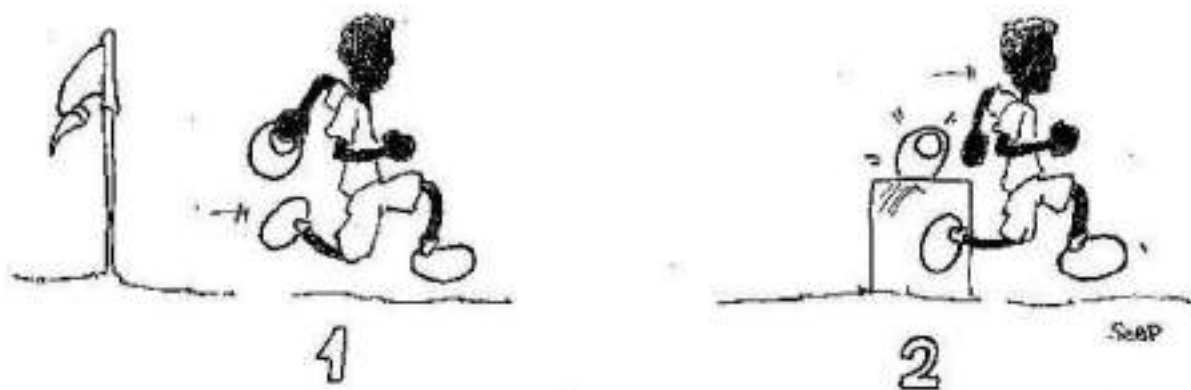
- менять дистанции;
- менять требования (контраст);
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы.

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры.

Карточка Б-1.4

Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки.

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы.

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения.

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм.

Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега.

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов.

Карточка Б-1.5

Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочку спортсмена на звуковой сигнал, подаваемый тренером или передающим палочку партнером.

Задание: передача палочки в парах во время бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения при определении момента начала и в синхронности приема и передачи палочки, бегущий впереди поворачивает туловище назад и замедляет бег.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать по установленной траектории со стороны передачи палочки;
- корректировать движение руки при приеме палочки.

Рекомендации:

- не бросать палочку;
- оба участника не должны снижать скорость бега;
- передачи проходят успешно, если они выполняются многократно.

Последовательность обучения:

- менять руки с обеих сторон;
- увеличивать скорость бега;
- менять форму палочки;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

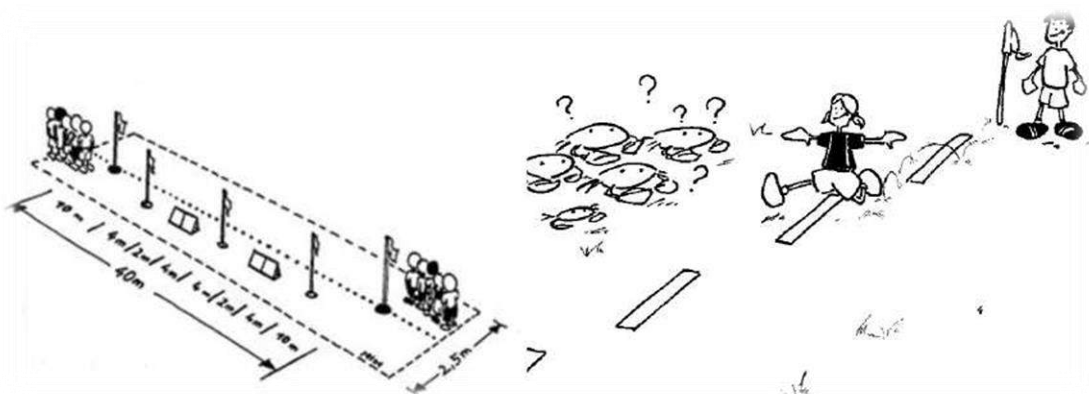
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы.

Комплекс Б-2: Челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому

Карточка Б-2.1



Задача: обучать технике преодоления препятствий.

Задание: спортсмены бегом преодолевают низкие препятствия с одной стороны на другую (вправо и влево) на дистанции, имеющей криволинейную траекторию, делая равное количество шагов между препятствиями.

Вероятное поведение занимающихся:

- преодолевая препятствие, новички не опускают активно маховую ногу;
- приземление после преодоления препятствия выполняется на обе ноги.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно более естественно;
- стараться не использовать руки для сохранения

равновесия.

Рекомендации:

- объединить спринт и преодоление препятствия;
- корректировать действие с обеих сторон;
- незамедлительно продолжать бег после преодоления

препятствия.

Последовательность обучения:

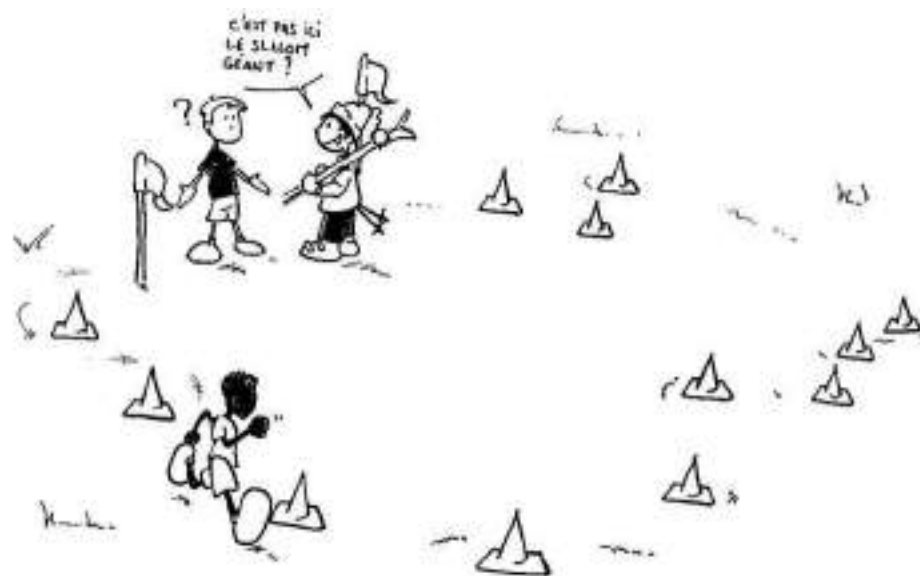
- пробовать 2-шаговый ритм бега в одном и другом направлении;
- выполнять упражнение, сохраняя прямую осанку;
- выполнять упражнение с различными расстановками препятствий (увеличивая или уменьшая расстояние между ними).

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- безопасные маркеры.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры вдоль трассы;
- горизонтальные маркеры.

Карточка Б-2.2

Задача: обучать технике «спринтерского слалом» (быстрого бега «змейкой»).

Задание: бег «змейкой» по разным трассам вокруг вертикальных маркеров.

Вероятное поведение занимающихся:

- новички выполняют слаломное упражнение с пропусками поворотов;
- они часто меняют скорость бега, чтобы выполнить повороты.

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении бега;
- не менять скорость бега.

Рекомендации:

- сохранять скорость и смотреть в направлении бега;
- менять углы между туловищем и направлением бега;
- задавать темп бега руками (движение, не направленное на сохранение равновесия).

Последовательность обучения:

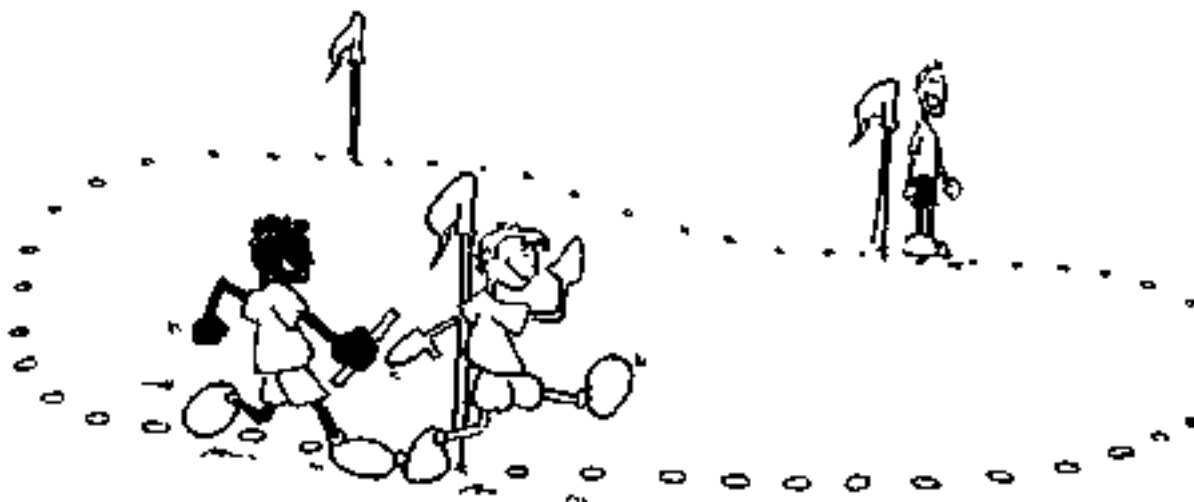
- выполнять симметричный слалом;
- выполнять слалом вправо и влево;
- пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу и т.п.;
- пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад);
- переходить к играм.

Безопасность:

- скользкая поверхность;
- безопасные маркер.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры.

Карточка Б-2.3

Задача: обучать передаче эстафетной палочки в статическом положении и в движении.

Задание: передавать различные снаряды, стоя на месте, в ходьбе и в беге.

Вероятное поведение занимающихся: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливаются) при передаче.

Инструкции по выполнению упражнения:

- правильно выбрать принимающую руку;
- общаться со своим партнером.

Рекомендации:

- не допускать падения передаваемых предметов;
- не терять скорость во время передачи;
- освоить передачу и прием каждой рукой;
- стараться не менять ритм бега при передаче.

Последовательность обучения:

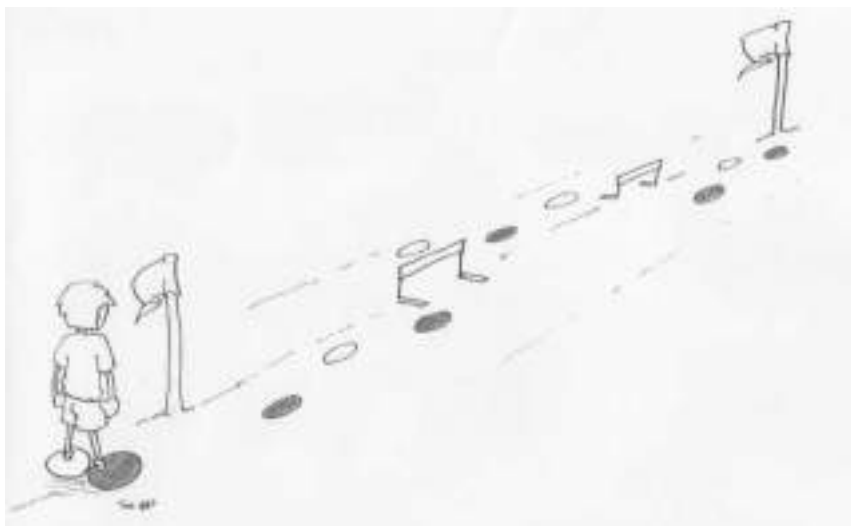
- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна - сначала в ходьбе, затем в беге;
- переходить к играм (различные формы эстафет).

Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки и другие предметы для передачи

Инвентарь:

- различные эстафетные палочки;
- вертикальные маркеры.

Карточка Б-2.4

Задача: обучать преодолению барьеров сбоку правой и левой ногой.

Задание: предложить спортсменам преодолевать барьеры сбоку правой и левой ногой, выдерживая двухшажный ритм между барьерами.

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно перейти к бегу после преодоления препятствий с обеих сторон (они приземляются за препятствиями слишком далеко от общего направления бега).

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться по возможности ближе к барьеру;
- продолжать бег сразу же после преодоления препятствия.

Рекомендации:

- преодолевать барьеры с обеих ног;
- сохранять беговую скорость;
- поддерживать частоту движений;
- фиксировать время.

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояние между барьерами;
- вести хронометраж;
- переходить к играм.

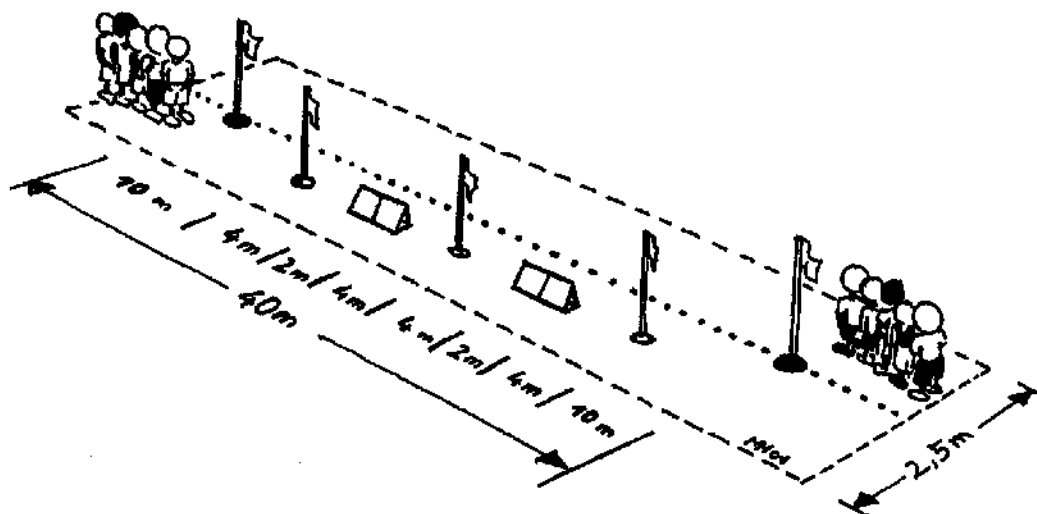
Безопасность:

- безопасные барьеры;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометры.

Карточка Б-2.5



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

Задание: проведение вида соревновательной программы ДЛА.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно определить место перехода от прямолинейного бега к барьерному слалома, конусы или флажки представляют дополнительные трудности - спортсмены обращают все внимание на препятствия.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять все требования, касающиеся правильного преодоления трассы;
- бежать как можно ближе к общему направлению бега.

Рекомендации:

- выполнять упражнение полностью;
- сохранять постоянную скорость бега;
- удерживать равновесие на протяжении всей трассы.

Последовательность обучения:

- начинать с левой стороны, затем с правой стороны трассы (конусы являются указателями);
- эстафеты, формула «один на один», и т.д.

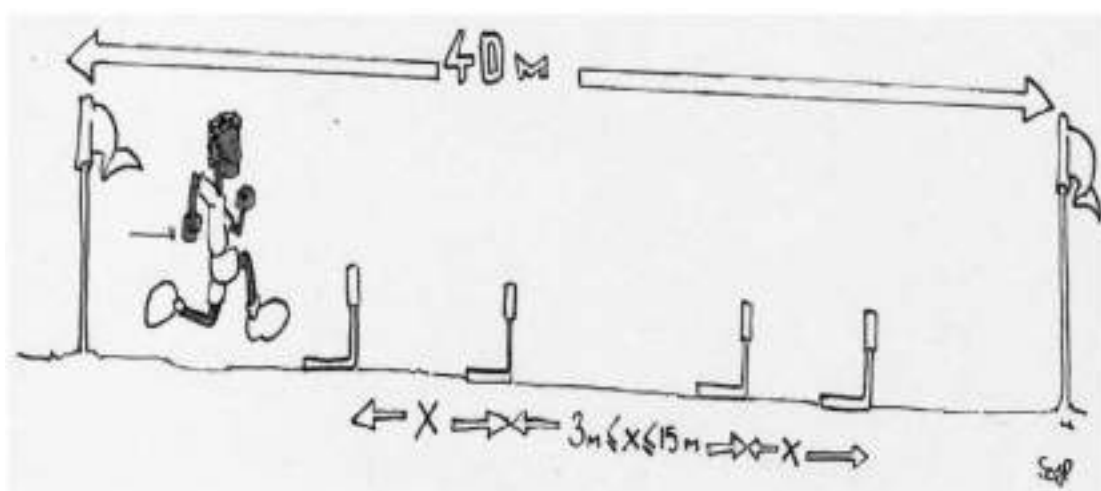
Безопасность:

- правильная организация группы.

Инвентарь:

- барьеры;
- конусы;
- хронометр.

Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-3.1

Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий.

Задание: преодоление дистанции с безопасными препятствиями, которые установлены с произвольным чередованием коротких и длинных межбарьерных отрезков (от 3 до 15 м).

Вероятное поведение занимающихся:

- занимающиеся меняют темп бега в зависимости от длины межбарьерного отрезка, значительно замедляя скорость передвижения перед препятствиями;
- они часто теряют скорость при спуске с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию).

Инструкции по выполнению упражнения:

- «пробегать» через препятствия;
- изменять длину шагов, приспособляя ее к расстановке барьеров.

Рекомендации:

- стараться не терять или почти не терять скорость перед препятствиями;
- сохранение равновесия не имеет большого значения;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия.

Последовательность обучения:

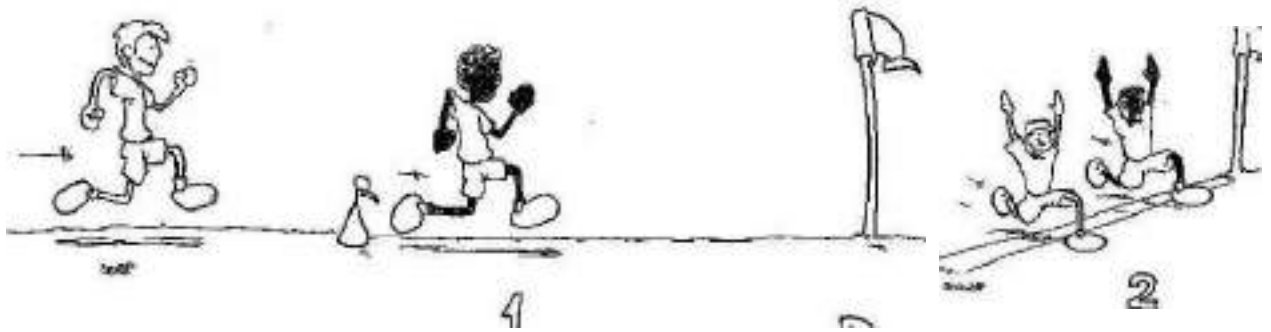
- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять заданную скорость бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия;
- барьеры соответствующей высоты.

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры разной высоты.

Карточка Б-3.2

Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант - один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью.

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег.

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения.

Последовательность обучения:

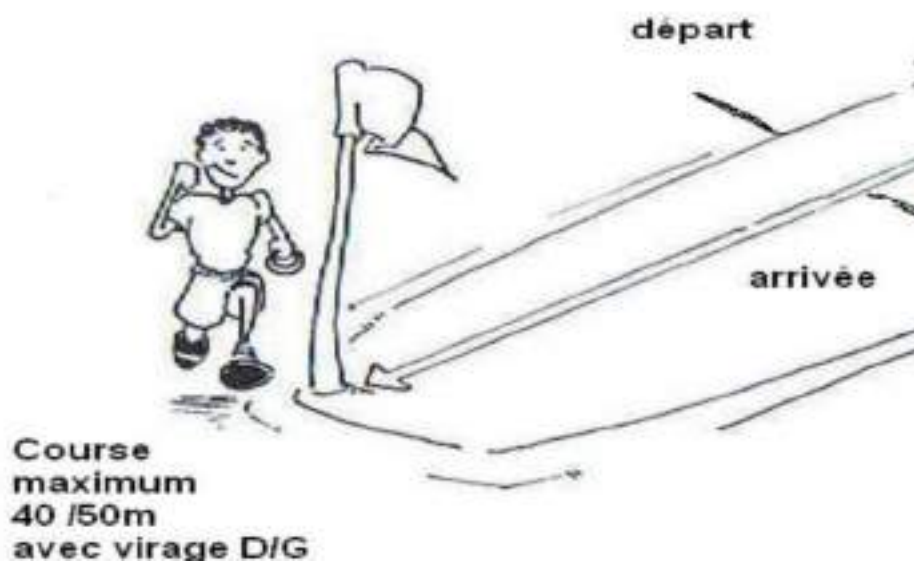
- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм.

Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи - приема, безопасные эстафетные палочки.

Инвентарь:

- различные предметы для передачи; вертикальные маркеры в зоне соревнования.

Карточка Б-3.3

Задача: обучать бегу с высокой скоростью.

Задание: занимающиеся должны преодолевать дистанции 40 - 50 м, имеющие виражи; повороты нужно выполнять влево и вправо; крутизна виражей зависит от расстановки по дистанции конусов или вертикальных маркеров.

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут долго сохранять максимальную скорость; они обычно очень активны, но быстро устают.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать расслабленно;
- учиться поддерживать высокий темп бега (близкий к максимальной скорости)

Рекомендации:

- стремиться сохранять осанку на виражах;
- стараться показать хороший результат (по хронометру)
- бегать, сохраняя постоянную скорость на виражах (чувствовать продвижение в направлении финиша, смотреть вперед).

Последовательность обучения:

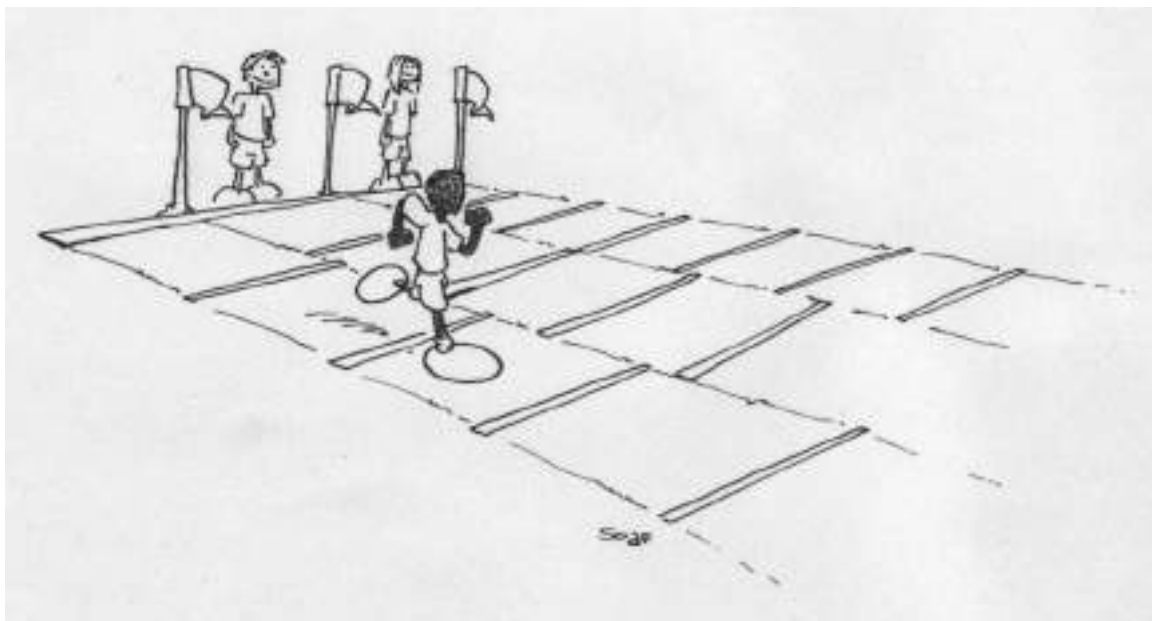
- изменять дистанции;
- бегать по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая дорожка (виражи);
- достаточные интервалы отдыха между пробежками.

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры.

Карточка Б-3.4

Задача: обучать правильной технике спринтерского бега.

Задание: спортсмены должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый спортсмен должен пробежать все отрезки несколько раз.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно увеличивать длину шага, чтобы бежать быстрее; им легче поддерживать скорость за счет увеличения частоты беговых движений.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять прямую осанку во время бега;
- подбирать оптимальную амплитуду шага.

Рекомендации:

- подготовить различные отрезки;
- сохранять высокую скорость бега на различных отрезках.

Последовательность обучения:

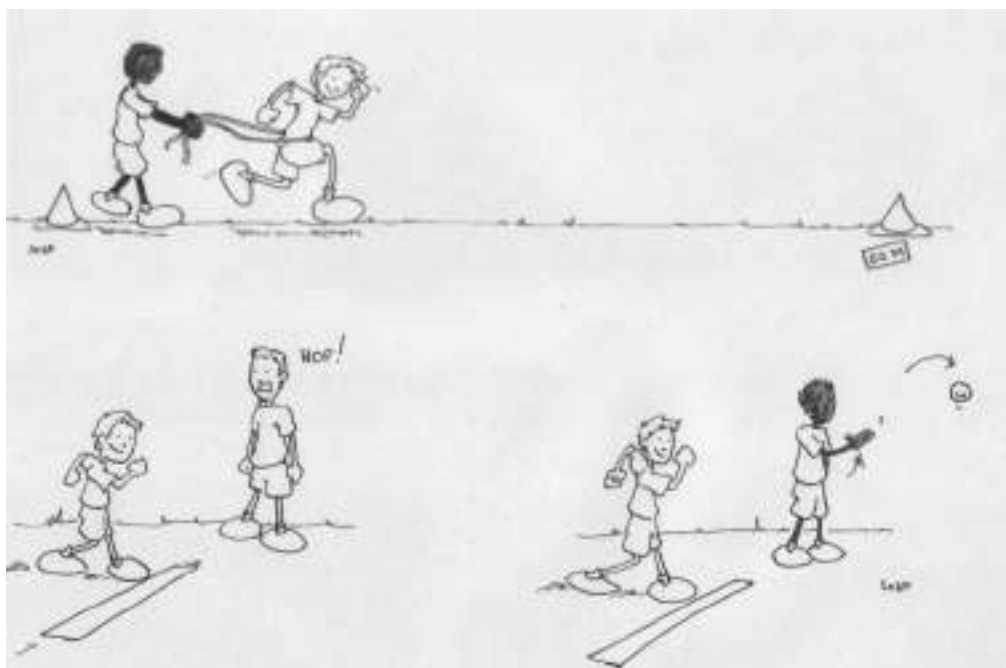
- менять амплитуду шага;
- увеличивать площадку для бега;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры.

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр.

Карточка Б-3.5

Задание: спортсмены должны активно реагировать на звуковой или визуальный сигнал, преодолевая сопротивление партнера или снаряда.

Вероятное поведение занимающихся: юным спортсменам трудно оставаться в положении «внимание» и быстро начать бег из-за оказываемого сопротивления.

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать бег, сохраняя наклон, и не выпрямляться раньше времени;
- подбирать оптимальную амплитуду шага.

Рекомендации:

- туловище наклонено вперед;
- толчковая нога слегка согнута;
- сохранять осанку.

Последовательность обучения:

- менять величину сопротивления (оно не должно быть чрезмерным);
- изменять дистанции;
- повышать скорость реакции на звуковой или визуальный сигнал стартера;
- переходить к играм.

Безопасность:

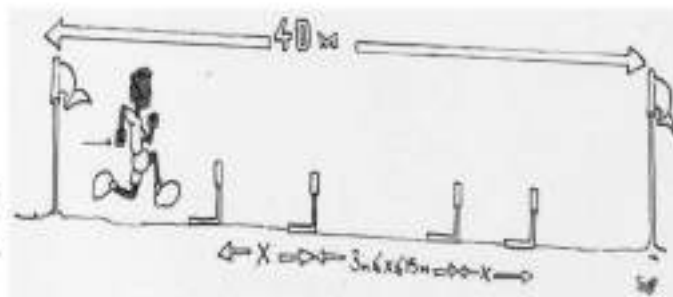
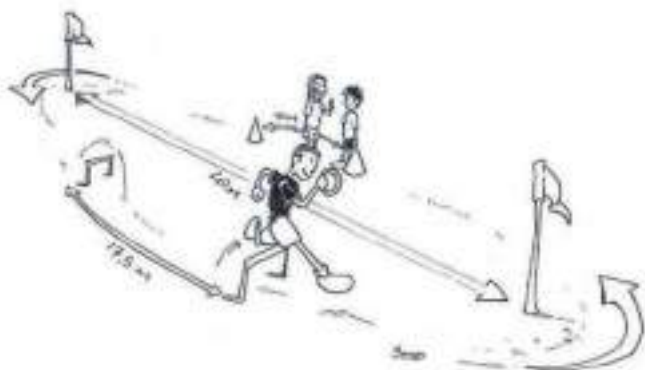
- нескользкая поверхность, работа в парах - спортсмены одного веса и примерно одинаковые по силам.

Инвентарь:

- канаты или подобные предметы, вертикальные маркеры.

Комплекс Б-4: Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-4.1



Задача: обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях.

Задание: выбрать дистанции с безопасными препятствиями, которые расставлены произвольно на различном расстоянии (от 3 м до 15 м).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены меняют темп бега в соответствии с различными промежуточными отрезками, значительно замедляя его перед препятствиями; они часто теряют скорость после преодоления препятствия (приземляются на обе ноги в безопасной позиции).

Инструкции по выполнению упражнения:

- пробегать через препятствия с минимальной потерей скорости;
- менять ритм бега в зависимости от расстановки препятствий.

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия.

Последовательность обучения:

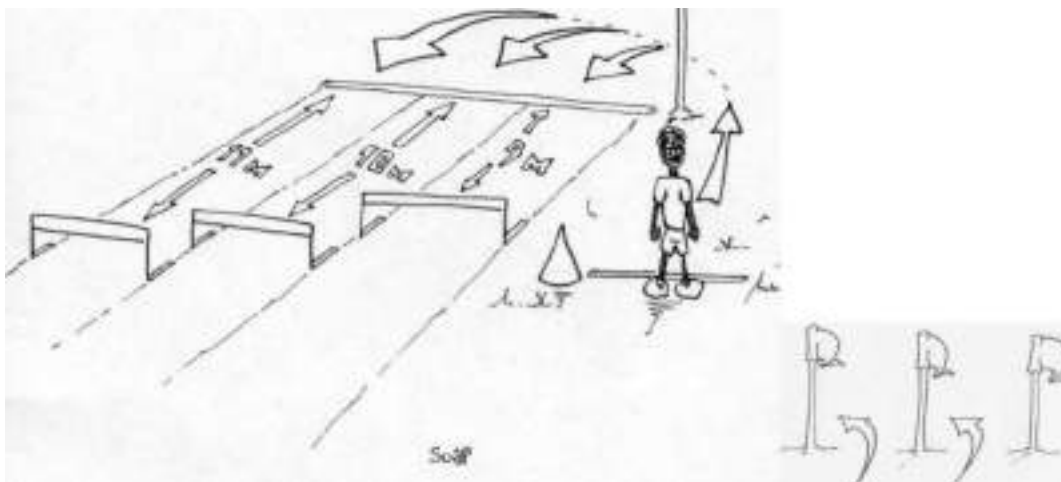
- менять высоту барьеров;
- менять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия адекватной высоты.

Инвентарь:

- различные препятствия, вертикальные маркеры.

Карточка Б-4.1

Можно использовать 2 или 3 створа для изменения радиуса виражей

Задача: обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером.

Задание: преодоление различных беговых дистанций, проходящих через угол виража, с последующим переходом в бег с преодолением препятствий; дистанции и виражи выбираются произвольно.

Возможное поведение занимающихся: занимающиеся снижают скорость за 3 - 4 м до препятствия.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сразу же после выхода с виража бежать к следующему барьеру;
- бежать по различным виражам, используя различные створы;
- переходить к активному бегу после преодоления препятствия.

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции.

Последовательность обучения:

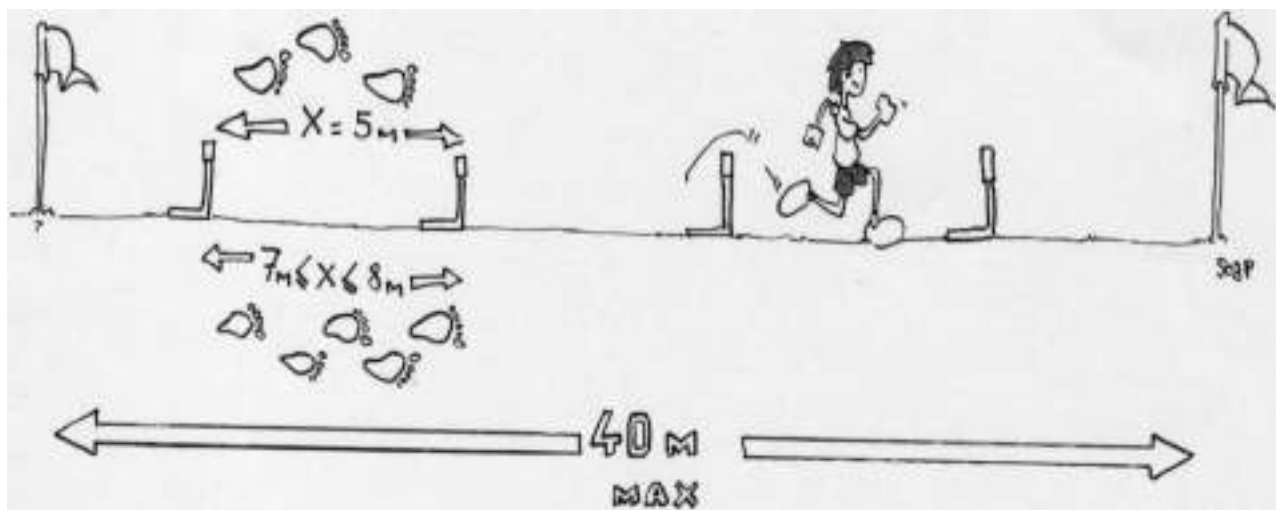
- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия различной пригодной высоты.

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры.

Карточка Б-4.2

Задача: обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами.

Задание: выполнять бег по дистанции с безопасными барьерами, расположенными через определенные интервалы, чтобы освоить трех-, четырех- и пятишажный ритм бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся будут стараться бежать с нечетным количеством шагов, чтобы отталкиваться одной и той же ногой; выполнить отталкивания на барьер с разных ног им бывает очень трудно.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять скорость бега между препятствиями;
- приспособить ритм бега к заданным отрезкам.

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции с учетом данных инструкций в отношении количества шагов.

Последовательность обучения:

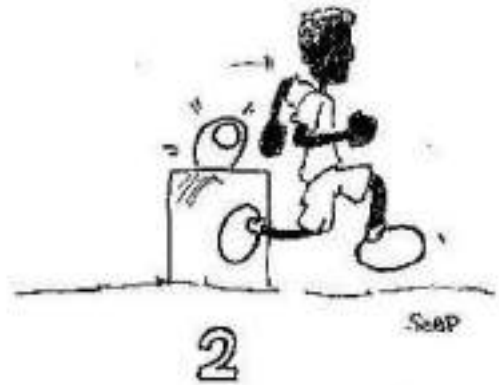
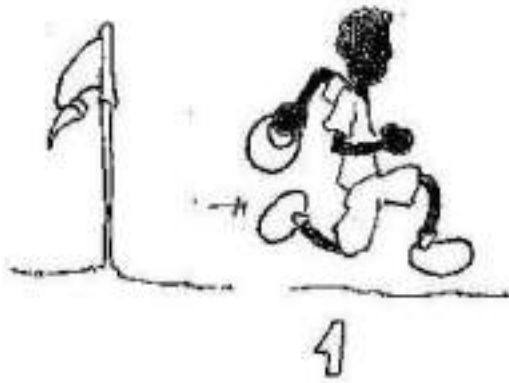
- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- менять скорость и ритм бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия различной пригодной высоты.

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры.

Карточка Б-4.3

Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки.

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы.

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения.

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм.

Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега.

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов.

Карточка Б-4.4

Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон.

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью.

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег.

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения.

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм.

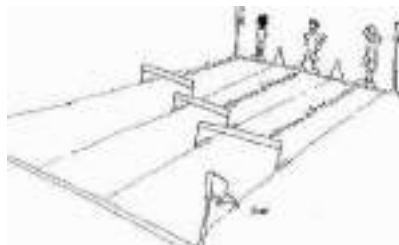
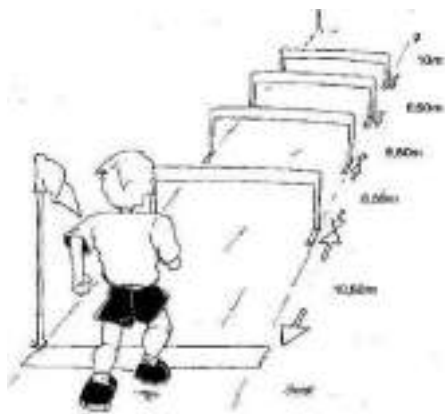
Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи – приема, безопасные эстафетные палочки.

Инвентарь:

- различные предметы для передачи;
- вертикальные маркеры в зоне соревнования.

Комплекс Б-5: Бег с барьерами

Карточка Б-5.1

Задача: обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия.

Задание: подготовить несколько размеченных дистанций, чтобы спортсмены могли тренировать серию упражнений «старт – бег до первого барьера»:

- после преодоления барьера они должны активно переходить к бегу по дистанции;
- постепенно увеличивать расстояние между барьерами;
- отработать вначале бег с высокого старта, затем – с низкого.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены ускоряют бег по направлению к барьерам, но затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание; часто они подбегают очень близко к барьеру.

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться всегда одной и той же ногой;
- ускорять бег с приближением к барьеру.

Рекомендации:

- регулировать длину шагов при различном расстоянии до барьера;
- активный переходить к бегу после преодоления барьера.

Последовательность обучения:

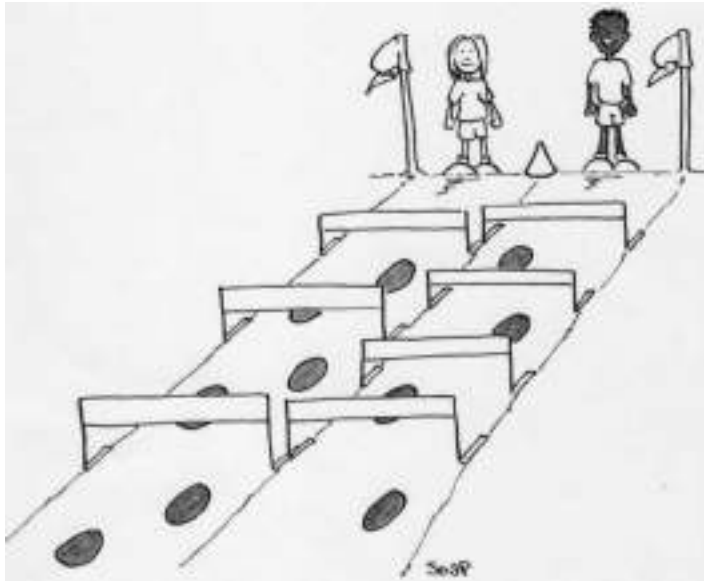
- постепенно менять расстояние между барьерами, чтобы довести его до соревновательного;
- бежать по дистанции в 4, затем в 6, затем в 8 шагов до первого барьера;
- поставить второй барьер на нужном расстоянии;
- поставить маркеры между барьерами;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- препятствия соответствующей высоты.

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры.

Карточка Б-5.2

Задача: обучать технике преодоления барьеров.

Задание: бег с преодолением барьеров различной высоты, расположенных близко друг к другу, в 1, 2 или 3 шага.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены чувствуют себя некомфортно при выполнении упражнения, они предпочитают перепрыгивать через барьер, а не преодолевать его правильно и продолжать бег.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не спешить во время выполнения первых упражнений;
- не смотреть ни на других спортсменов, ни на первый барьер перед собой.

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- активно работать руками во время отталкивания;
- не терять скорость.

Последовательность обучения:

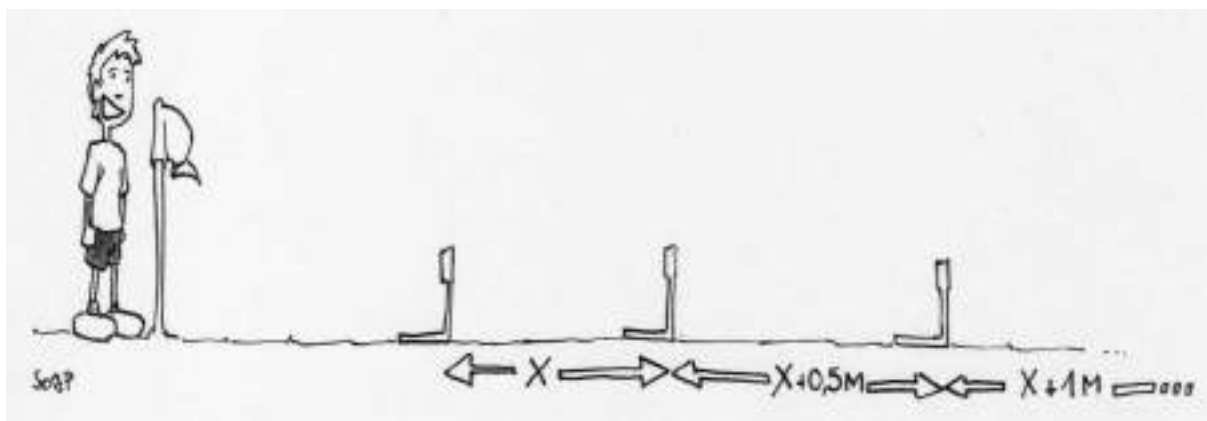
- постепенно увеличивать высоту барьеров (примерно до уровня бедра);
- преодолевать барьеры в 2, затем в 3 шага или подскоком;
- пробовать выполнять упражнение без помощи рук;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции.

Карточка Б-5.3

Задача: обучать ритму между барьерами.

Задание: бежать, начиная с очень короткого расстояния между барьерами с одинаковым количеством шагов, постепенно увеличивая его.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно пробежать очень короткое расстояние за определенное количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость вместо того, чтобы пытаться ее увеличить в соответствии с постепенным увеличением расстояния между барьерами.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять постоянное количество шагов во время бега между барьерами;
- поддерживать одинаковую частоту шагов.

Рекомендации:

- плавно увеличивать расстояние между барьерами;
- установка «бежать, а не прыгать»;
- сохранять ритм бега;
- сохранять равновесие.

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- изменять количество шагов между барьерами (от двух до пяти);
- повторять одно и то же упражнение, используя последовательность «шаг - атака барьера»;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьеров;
- постепенность увеличения расстояния между барьерами.

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции.

Карточка Б-5.4

Задача: совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости.

Задание: добиваться увеличения скорости бега между барьерами, начиная с двух барьеров.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены неуверенно бегут между барьерами, опасаясь увеличивать скорость.

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться увеличения скорости бега между барьерами;
- сохранять равновесие при преодолении барьеров.

Рекомендации:

- ускорять бег между барьерами;
- помогать себе руками при преодолении барьера;
- не снижать скорость бега при приближении к барьеру.

Последовательность обучения:

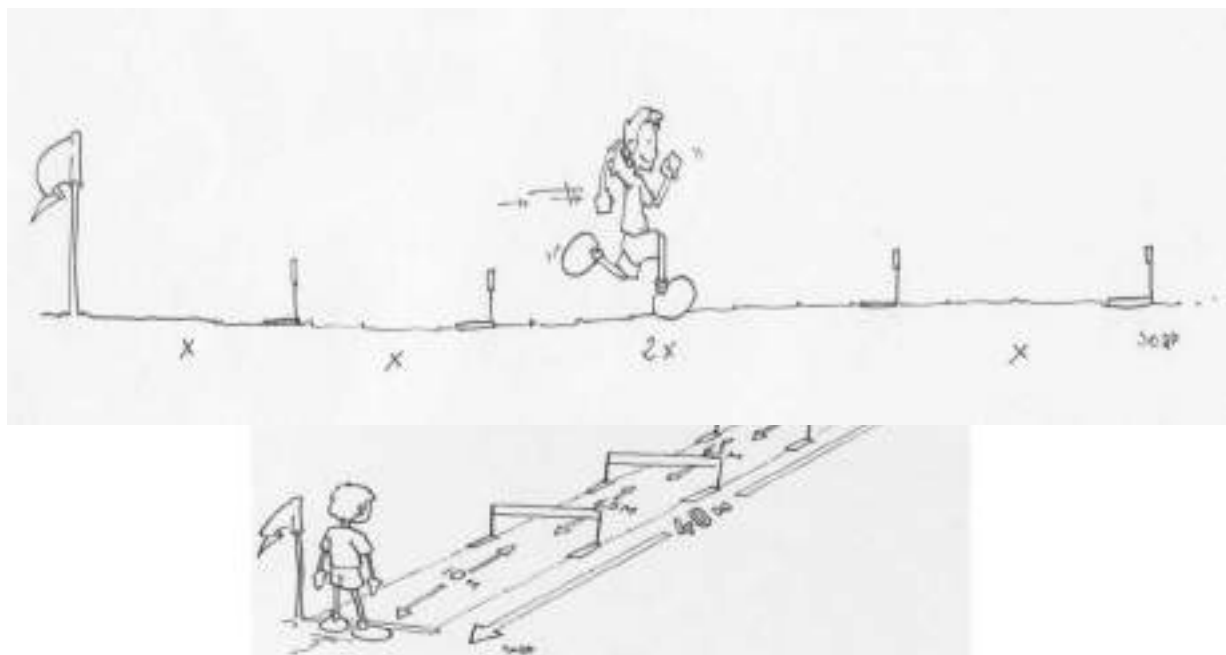
- изменять расстояние между барьерами;
- повторять упражнение многократно;
- ввести хронометраж.

Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьера;
- постепенное увеличение расстояния между барьерами.

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометр.

Карточка Б-5.5

Задача: совершенствовать технику барьерного бега в целом.

Задание: занимающимся предлагается соревновательное упражнение с расстановкой барьеров через 5,5 - 6 м, линия старта в 10 м до первого барьера; старт – по команде (звуковой или визуальной).

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся сталкиваются с различными осложнениями при старте и в стартовом разгоне до первого барьера, у них не получается ритмичный бег между барьерами.

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться без ошибок стартовать и набирать скорость до первого барьера;
- добиваться увеличения скорости бега между барьерами.

Рекомендации:

- отрабатывать бег со старта до первого барьера;
- активно бежать между барьерами;
- фиксировать результаты хронометром.

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- переходить к играм и соревнованиям.

Безопасность:

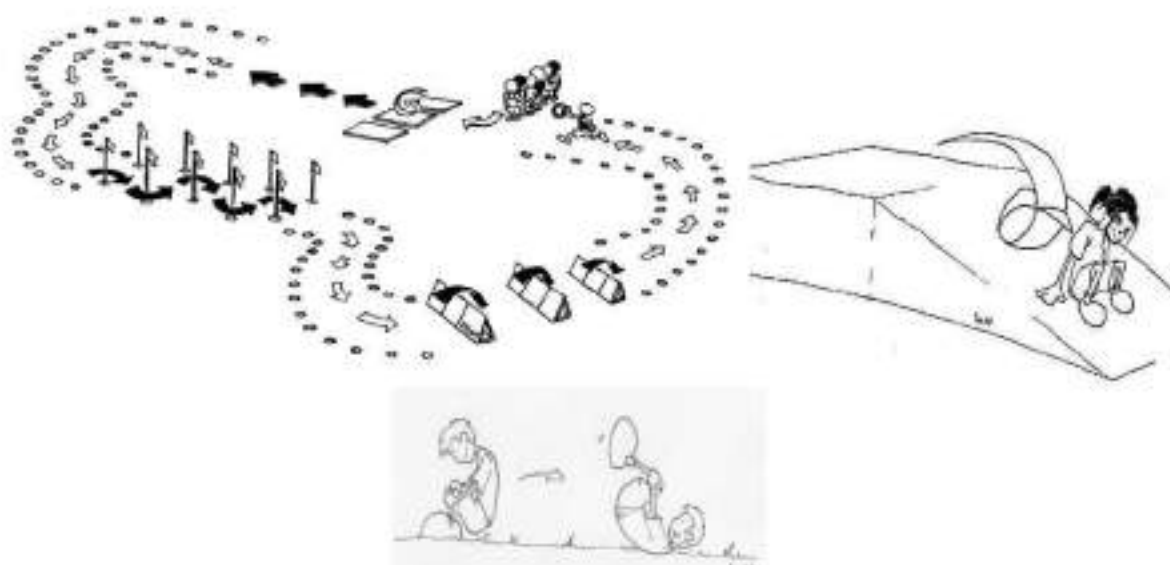
- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы;
- адекватная возможностям занимающихся разметка

дистанции.

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры, хронометры.

Комплекс Б-6: Соревнование «Формула-1»

Карточка Б.6-1

Задача: обучать технике кувырков вперед и назад.

Задание: выполнять кувырок вперед на покатой поверхности – это облегчит последующие действия и позволит детям освоить связку «кувырок/старт»; на мягкой поверхности или матах выполнять кувырки назад, приземляться на обе ноги, удерживая колени.

Вероятное поведение занимающихся: во время кувырка юные спортсмены не сохраняют равновесие, что мешает им приземлиться на ноги.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать подбородок к груди во время выполнения кувырков;
- опираться на руки перед выполнением кувырка.

Рекомендации:

- сохранять группировку во время выполнения кувырка;
- сохранять поступательное движение во время приземления на обе ноги;
- выполнять кувырок в направлении движения.

Последовательность обучения:

- менять покатые поверхности;
- менять способ кувырка (кувырок назад, кувырок в шпагат, и т.п.)
- менять исходное положение (с колена, стойка на одном колене, и т.п.)
- опираться на руки после приземления;
- переходить к играм.

Безопасность:

- соответствующая покатая поверхность;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- покатая поверхность, маты.

Карточка Б.6-2

Задача: обучать преодолению препятствий при различной (вариативной) их расстановке.

Задание: организовать группу таким образом, чтобы спортсмены пробегали по дистанциям, на которых расположены низкие и нечетко выраженные препятствия; трассы должна отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто замедляют бег перед препятствием, чтобы перепрыгнуть через него; приземление после преодоления препятствия часто выполняется на две ноги - и то, и другое приводит к потере скорости бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять между собой бег и преодоление препятствий;
- преодолевать препятствия, отталкиваясь разными ногами.

Рекомендации:

- не терять равновесия;
- не снижать скорость при приближении к препятствию;
- сохранять беговую осанку при преодолении препятствия (положение рук, тела и

т.п.).

Последовательность обучения:

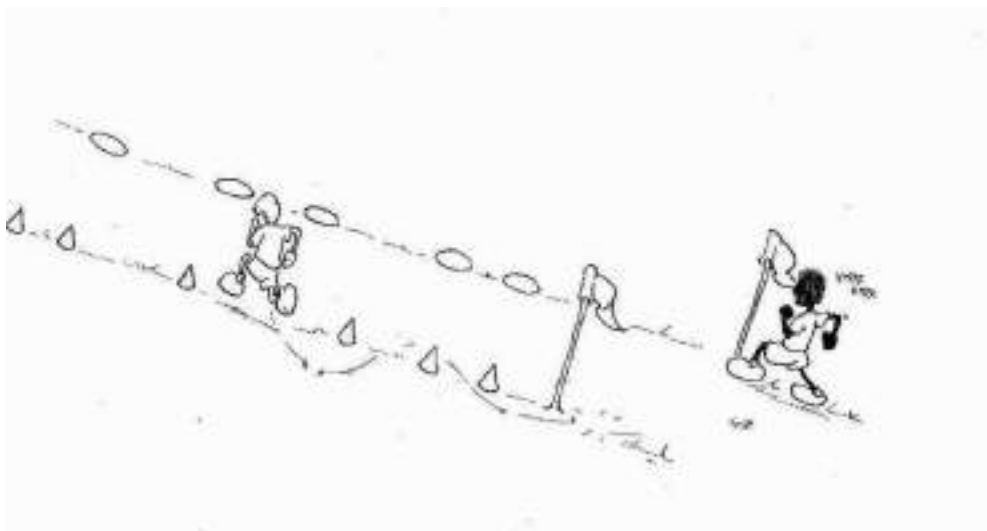
- изменять трассы;
- бежать по кратчайшему пути на вираже;
- менять высоту препятствий;
- объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»;
- переходить к играм и/или эстафетам.

Безопасность:

- безопасные трасса и препятствия.

Инвентарь:

- различные препятствия, маркеры.

Карточка Б.6-3

Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома».

Задание: проводить упражнение в состязательной форме с различными вариантами «слаломного спринта»: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы занимающиеся могли опробовать различные варианты трасс.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются менять темп бега, чтобы выполнить «бег змейкой», а также излишне наклоняются в сторону, противоположную направлению бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать, не меняя темпа бега;
- сохранять небольшой наклон туловища в направлении бега.

Рекомендации:

- следовать вышеуказанным инструкциям;
- сохранять правильную беговую позицию (руки, осанка);
- стараться бежать быстро.

Последовательность обучения:

- постоянно изменять трассы;
- менять скорость бега
- переходить к играм и эстафетам.

Безопасность:

- безопасная трасса;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- препятствия, маркеры.

Карточка Б.6-4

Задача: совершенствовать технику бега по виражу.

Задание: стараться бежать по оборудованным виражам с различным радиусом с высокой скоростью.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют бег по виражу с техническими ошибками (неправильное положение туловища, рук).

Инструкции по выполнению упражнения:

- не менять на вираже технику бега;
- наклоняться внутрь во время бега по виражу.

Рекомендации:

- следовать предложенным инструкциям;
- стараться не менять технику при беге в различных направлениях (по левому и правому виражу).

Последовательность обучения:

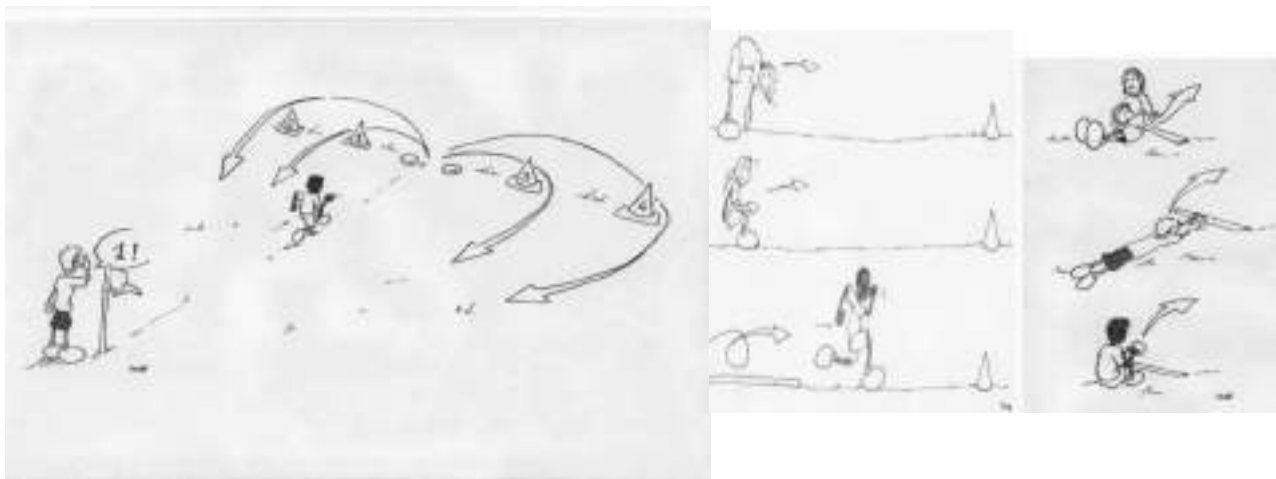
- постоянно менять радиус виражей;
- увеличивать скорость бега;
- выбор левого или правого виража должен быть неожиданным для спортсмена;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры.

Карточка Б.6-5

Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

Задание: спортсмен должен научиться стартовать из различных положений, предполагающих наклон туловища.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся обычно очень рано выпрямляются (еще до начала бега).

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться со старта выбежать с максимальным ускорением;
- удерживать равновесие в начале бега и постепенно набирать скорость.

Рекомендации:

- полностью выпрямлять ноги;
- на первых шагах бежать в наклоне;
- стараться ритмично работать руками.

Последовательность обучения:

- изменять стартовые положения;
- вести хронометраж на первых 10 м дистанции;
- создавать и побуждать занимающихся преодолевать нестандартные ситуации;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая и мягкая поверхность;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- хронометры.

Комплекс Б-7: «Скоростная лестница»

Карточка Б-7.1

Задача: обучать активной постановке ног на опору в беге.

Задание: бежать с заданным ритмом или под музыку, меняя ритм бега.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся реагируют на заданный ритм и на его изменение с опозданием.

Инструкции по выполнению упражнения:

- чувствовать заданный ритм;
- бежать расслабленно.

Рекомендации:

- поддерживать требуемую частоту;
- сохранять скорость бега;
- пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем.

Последовательность обучения:

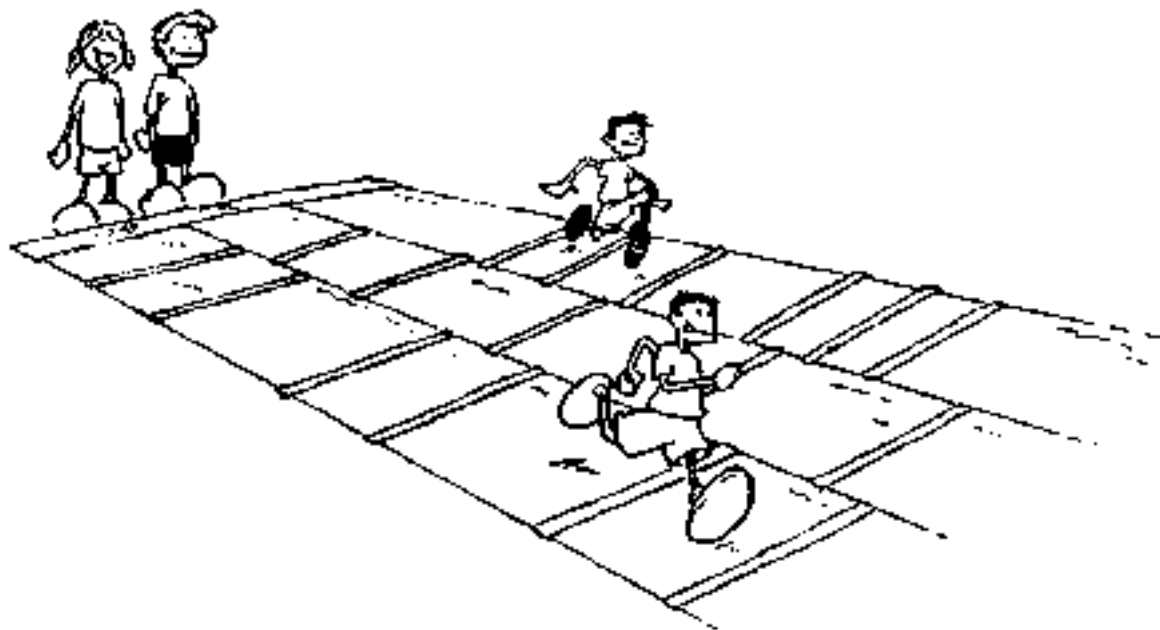
- менять частоту и ритм;
- менять звуковые и визуальные вспомогательные средства;
- переходить к играм.

Безопасность:

- подбирать соответствующую частоту беговых шагов;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- размеченная беговая зона.

Карточка Б-7.2

Задача: обучать бегу с изменением длины шагов.

Задание: пробегать по дистанции через планки, положенные на различном расстоянии.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно бежать с ритмом, который отличается от привычного; они часто смотрят на стопы и приземляются на пальцы ног.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно естественнее;
- не смотреть вниз.

Рекомендации:

- бежать внутри размеченных коридоров;
- сохранять скорость бега.

Последовательность обучения:

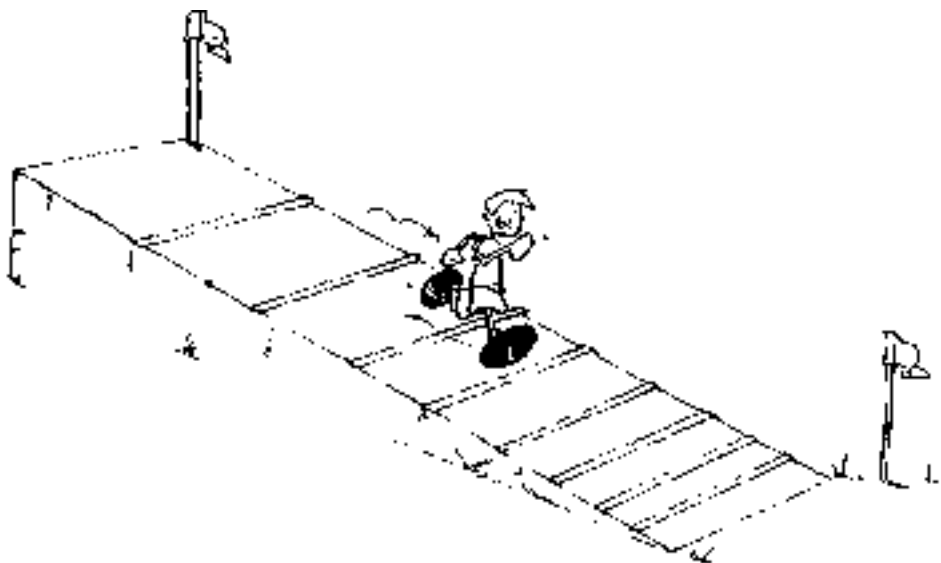
- учить изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасное покрытие и маркеры;
- свободная площадка.

Инвентарь

- горизонтальные маркеры.

Карточка Б-7.3

Задача: совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов.

Задание: на наклонной плоскости (не более 2%) ограничить планками узкое пространство; бежать вниз с высокой скоростью - стопы всегда ставятся между планками.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно не могут бежать с высокой частотой, они теряют правильную структуру бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять правильную беговую осанку;
- смотреть в направлении бега.

Рекомендации:

- ставить ноги на опору между планками;
- сохранять скорость бега.

Последовательность обучения:

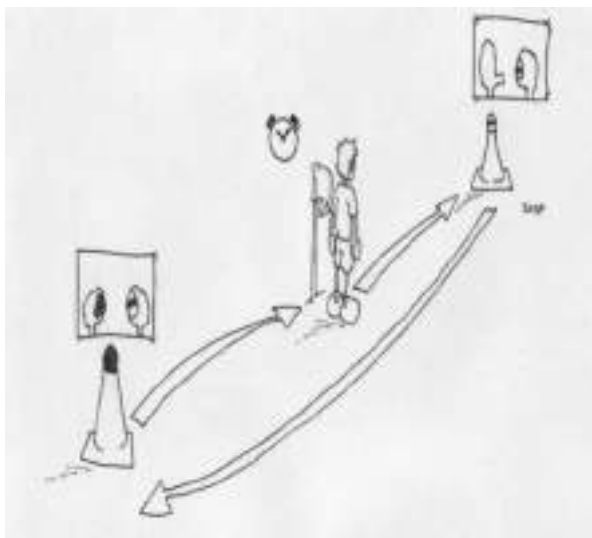
- изменять разметку беговой зоны;
- организовать соревнование на размеченной беговой зоне;
- переходить к играм.

Безопасность:

- подходящий уклон;
- свободная зона финиша;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры.

Карточка Б-7.4

Задача: совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге.

Задание: на дистанции, размеченной в форме «восьмерки» и ограниченной двумя высокими конусами, спортсмены должны пробежать вперед и назад, дотронуться до конусов один раз правой рукой, другой раз левой рукой, с поворотом в соответствующую сторону.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно сохранять скорость бега после поворота.

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на конусы;
- делать движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до конуса) во время двух последних шагов;
- активно помогать руками после поворота для быстрого начала бега.

Рекомендации:

- дотрагиваться до конусов рукой только поочередно (правой - левой или левой - правой);
- сохранять равновесие после пробегания вокруг конуса.

Последовательность обучения:

- менять дистанции и высоту конусов (но не использовать слишком низкие конусы)
- организовать соревнования по бегу как поединки «один на один», с поворотом вокруг конусов с правой и с левой стороны

- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- конусы пригодной высоты.

Инвентарь:

- конусы;
- хронометр.

Карточка Б-7.4

Задача: обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

Задание: после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии примерно 10 м два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмен не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, когда находится перед бегуном, ее передающим; он ведет себя неуверенно во время передачи / приема палочки.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегуны сближаются в момент передачи / приема палочки;
- отрабатывать точные движения руки для передачи / приема палочки.

Рекомендации:

- обоим бегунам стараться сохранять скорость бега при передаче;
- эстафетная палочка не должна падать.

Последовательность обучения:

- менять роли передающего и принимающего;
- постепенно увеличивать скорость бега при передаче;
- менять предметы для передачи;
- вести хронометраж (старт и финиш в одном и том же месте);
- переходить к играм.

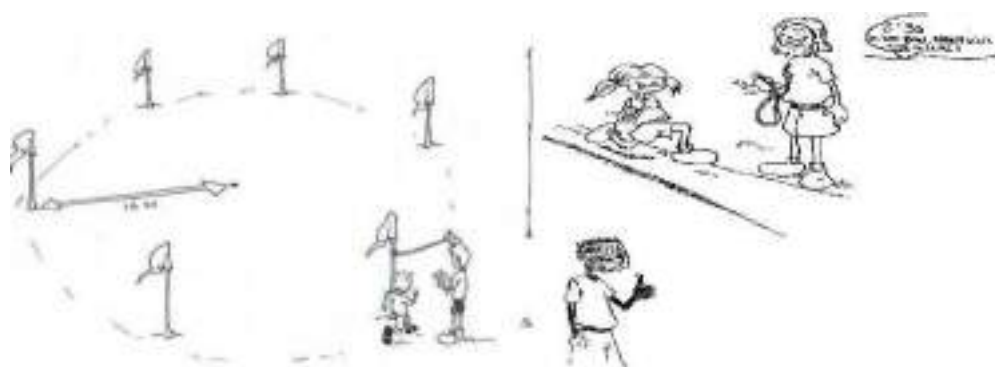
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четко обозначенные направления бега.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, эстафетные палочки, хронометры.

Комплекс Б-8: Бег на выносливость

Карточка Б-8.1

Задача: обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции.

Задание: контролировать скорость на отрезках от 50 м до 200 м; необходимо менять темп бега.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега – как правило, они бегут или слишком быстро, или слишком медленно.

Инструкции по выполнению упражнения:

- дышать ровно;
- бежать свободно.

Рекомендации:

- контролировать скорость
- стараться бежать с постоянной длиной шага;
- следить за техникой бега;
- контролировать дыхание.

Последовательность обучения:

- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)
- переходить к играм.

Безопасность:

- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления.

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометры.

Карточка Б-8.2

Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью.

Задание: дать установку пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении; лучше пробегать различные дистанции за установленный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15 с, 30 м за 12 с по замкнутой прямоугольной трассе).

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега на дистанции; они часто слишком резко меняют ее и сильно устают.

Инструкции по выполнению упражнения:

- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно.

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости;
- дышать ровно и глубоко;
- стараться равномерно распределять силы при прохождении дистанции.

Последовательность обучения:

- менять скорость бега и беговые дистанции;
- переходить к играм (давать задания по изменению скоростей).

Безопасность:

- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега.

Инвентарь:

- размеченные трассы;
- вертикальные маркеры;
- хронометр;
- свисток.

Карточка Б-8.3

Задача: развивать аэробную выносливость.

Задание: бежать в течение 1 - 3 минут со скоростью, показанной в шестиминутном тесте; отдыхать по крайней мере в течение времени, затраченного на пробегание дистанции, но лучше дольше.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно бежать с заданной скоростью.

Инструкции по выполнению упражнения:

- контролировать дыхание;
- бежать ритмично и свободно.

Рекомендации:

- контролировать изменение темпа бега;
- стараться сохранять хорошую технику бега;
- начинать беговую серию на фоне неполного восстановления.

Последовательность обучения:

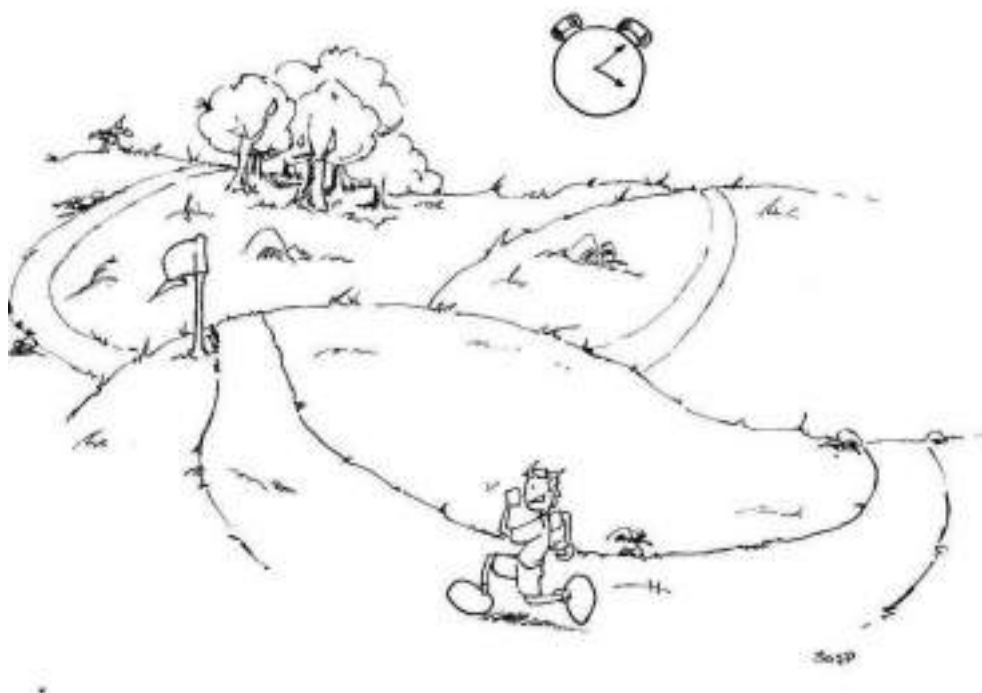
- менять последовательность пробегания отрезков;
- измерять пульс во время фазы восстановления;
- бегать на различных трассах;
- переходить к играм.

Безопасность:

- адекватная состоянию занимающихся скорость бега;
- контроль за восстановлением (пульс).

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометр.

Карточка Б-8.4

Задача: обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах.

Задание: предложить спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых они должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно выполнять команды «быстрее», «медленнее», их реакция варьирует от одной крайности к другой (бегут или намного медленнее, или намного быстрее).

Инструкции по выполнению упражнения:

- подбирать оптимальную скорость для каждого спортсмена;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс.

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости бега;
- следить за ровным дыханием.

Последовательность обучения:

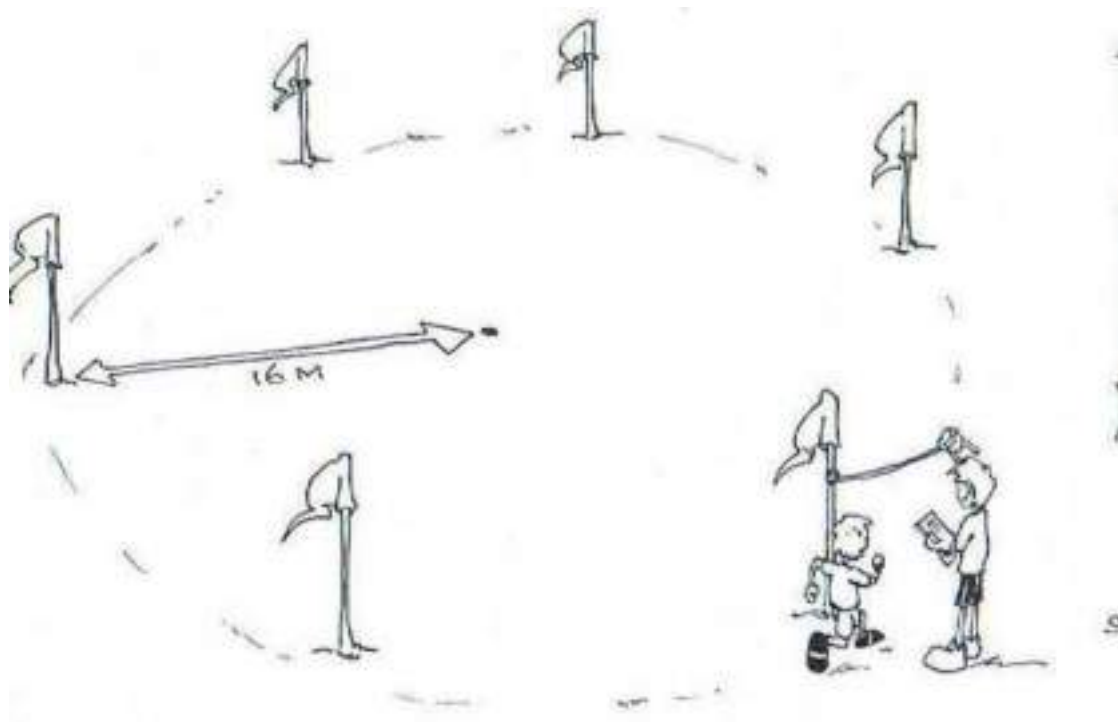
- менять трассы;
- переходить к играм (эстафеты и т.д.).

Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр.

Карточка Б-8.5

Задача: обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Задание: менять условия проведения состязания, длину дистанций, профиль трасс.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам часто трудно контролировать скорость бега, они бегут слишком быстро и не успевают восстановиться к следующей пробежке.

Инструкции по выполнению упражнения:

- поддерживать соревновательную скорость;
- следить за дыханием;
- учитывать длину отрезка.

Рекомендации:

- контролировать темп бега;
- следить за дыханием;
- стараться ускориться на финишном отрезке дистанции.

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм.

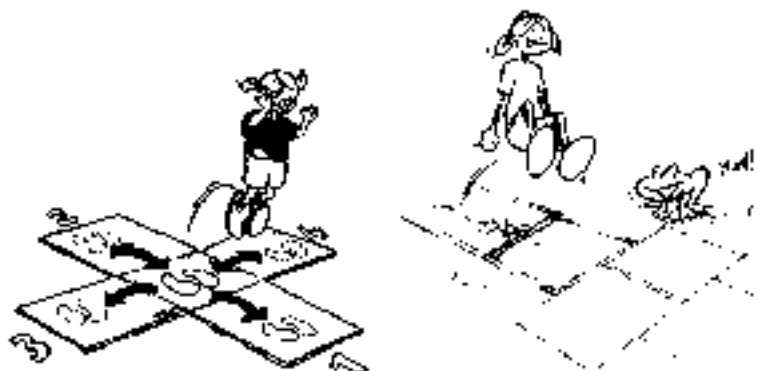
Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр.

Комплекс П-1: «Перекрестные» прыжки

Карточка П-1.1

Задача: обучить прыжковой технике отталкивания двумя ногами.

Задание: игра в «классики» на разных площадках с отталкиванием двумя ногами.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся смотрят под ноги и останавливаются, прыжки не связаны между собой в целостное упражнение.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно обеими ногами
- держать прямую осанку (прямую и стабильную)
- подскакивать на двух ногах;
- помогать руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- усложнять условия проведения;
- осваивать различные способы отталкивания: простой, двойной, с поворотом, и

т.д.;

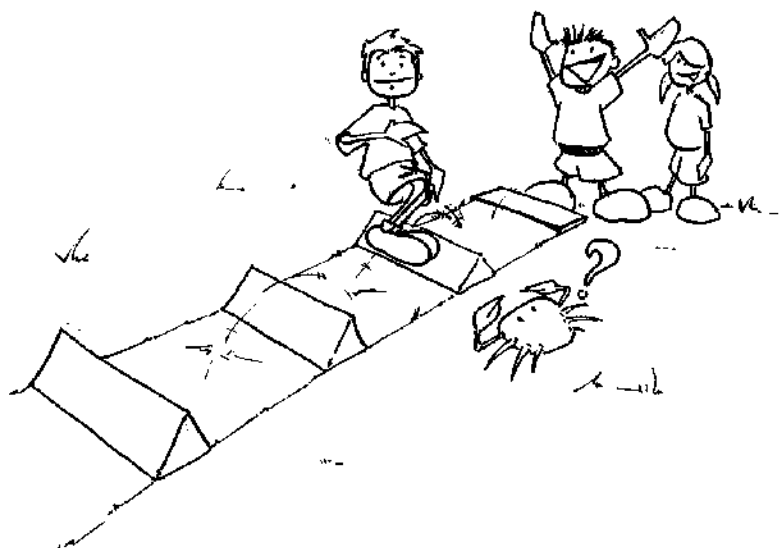
- осваивать вращение и удержание равновесия после отталкивания двумя ногами;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- размеченная площадка.

Карточка П-1.2

Задача: обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами.

Задание: перепрыгивать сбоку через препятствия после серии прыжков «вперед» с систематическим поворотом к стартовому положению 0 (от 0 к 1 и обратно к 0, затем 1 и 2, и обратно к 0, и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности, прыгая справа налево (часто сильно сгибаясь); им тяжело запомнить последовательность прыжков.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно ногами;
- координировать движения ног и рук.

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выполнения упражнения;
- стараться прыгать достаточно мощно;
- двигаться вдоль препятствия;
- удерживать осанку;
- помогать себе руками во время отталкивания.

Последовательность обучения:

- двигаться вперед, затем влево - вперед - вправо, и т.д. через «координационную лестницу»;
- использовать слаломную трассу, отталкиваясь двумя ногами;
- использовать трассу, проложенную через произвольно положенные на поверхность обручи;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, пригодные препятствия.

Инвентарь:

- размеченная площадка, препятствия.

Карточка П-1.3

Задача: обучать технике прыжков со скакалкой.

Задание: проводить прыжковые игры со скакалкой.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают трудности в координации прыжков и работы рук; они часто наклоняют туловище вперед, сильно сгибаясь.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять вертикальное положение тела;
- не прыгать высоко.

Рекомендации:

- выполнять различные варианты прыжков;
- сохранять вертикальное положение;
- координировать работу рук и ног.

Последовательность обучения:

- комбинированные прыжки со скакалкой (объединить спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, спурт из зоны прыжка со скакалкой, и т.п.);
- прыжки с различной интенсивностью и переменной ритма;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасная поверхность, пригодные скакалки.

Инвентарь:

- скакалки.

Карточка П-1.4

Задача: обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком.

Задание: прыгать через невысокие препятствия справа налево, и наоборот.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно прыгают с акцентом на продвижение вперед или назад, а не вправо - влево; часто сгибают туловище.

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за направлением движения;
- при прыжках помогать себе руками.

Рекомендации:

- прыгать ритмично;
- не прыгать вперед или назад.

Последовательность обучения:

- менять препятствия, постепенно увеличивая высоту;
- прыгать одновременно с другим спортсменом;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, препятствия соответствующей высоты.

Инвентарь:

- низкие барьеры (препятствия);
- горизонтальные маркеры.

Карточка П-1.5

Задача: обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

Задание: объединить между собой прыжки, прыгать справа налево и вперед через горизонтальную «координационную лестницу».

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают сложность в запоминании заданной прыжковой программы; они также часто теряют равновесие во время прыжка.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть под ноги;
- максимально ограничивать длину прыжков в сторону и прямо.
- Рекомендации:
- добиваться правильной последовательности прыжков;
- стараться сохранять равновесие;
- подхватывать движения руками.

Последовательность обучения:

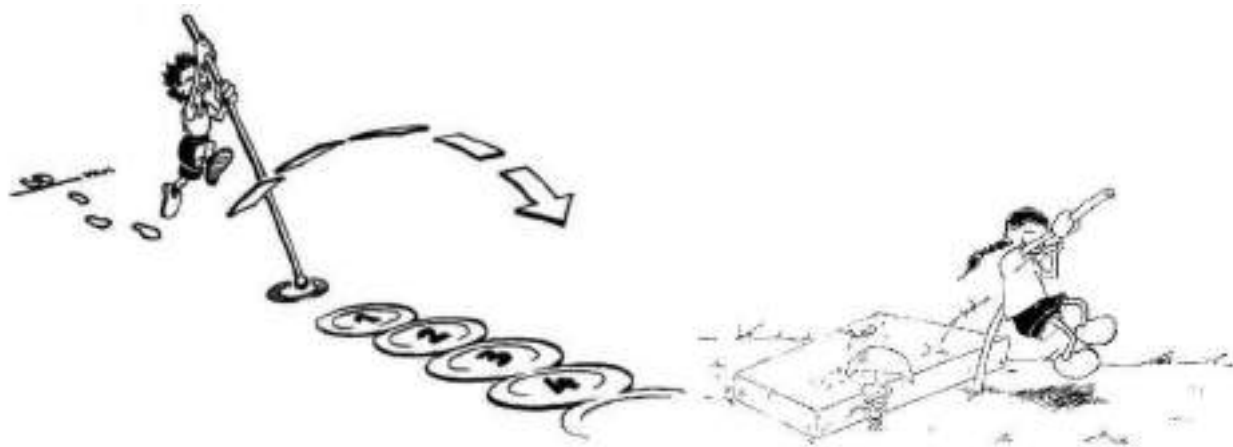
- менять препятствия или маркеры;
- задавать ритм выполнения прыжков и поддерживать его;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, пригодные препятствия и места проведения.

Инвентарь:

- препятствия, маркеры, хронометр.

Карточка П-2.1

Задача: обучать технике виса и приземления с шестом.

Задание: начинать прыжок с жесткой и невысокой платформы, выполнять прыжок, оттолкнувшись от шеста, и приземлиться на обе ноги.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто прыгают, не оттолкнувшись от шеста, шест часто падает во время прыжка.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук;
- «проносить» шест вперед;
- приземляться мягко.

Рекомендации:

- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук.

Последовательность обучения:

- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая безопасная зона приземления.

Инвентарь:

- короткие шесты.

Карточка П-2.2



Задача: обучать технике отталкивания от шеста.

Задание: перепрыгивать через неподвижную платформу после отталкивания с помощью шеста.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся часто не используют шест при прыжке через платформу, они пытаются просто оттолкнуться и прыгнуть.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук;
- проносить шест вперед;
- поднимать стопы, чтобы приземлиться на платформу

Рекомендации:

- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук.

Последовательность обучения:

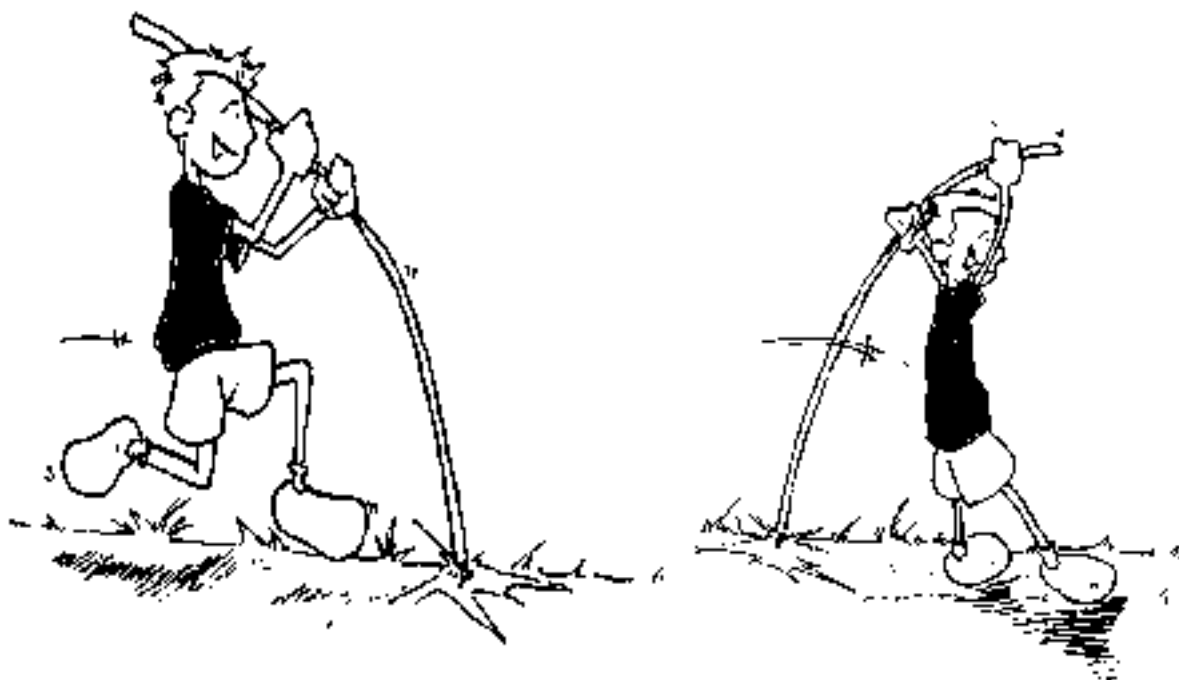
- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая безопасная и невысокая платформа;
- безопасная зона приземления;
- пригодные шесты.

Инвентарь:

- короткие шесты, зона приземления.

Карточка П-2.3

Задача: обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста.

Задание: нести шест при ходьбе, затем постановка шеста и отталкивание; повторить эту последовательность несколько раз.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно отталкиваться после постановки шеста.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять равновесие;
- приземляться мягко;
- не выпускать шест из рук.

Рекомендации:

- ритмично переходить к постановке шеста, отталкиванию и приземлению.

Последовательность обучения:

- нести шест с правой и левой стороны;
- выполнять широкие шаги при ходьбе с шестом;
- постепенно переходить от ходьбы к медленному бегу;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая и нескользкая поверхность.

Инвентарь:

- пригодные шесты.

Карточка П-2.4

Задача: обучать технике бега с шестом.

Задание: выполнять в одном упражнении несколько раз серию: разбег - постановка шеста – отталкивание.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут контролировать колебания шеста во время разбега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать с расслабленными плечами;
- стараться держать шест строго в направлении бега.

Рекомендации:

- держать шест крепко, в направлении бега;
- свободно нести шест в разбеге.

Последовательность обучения:

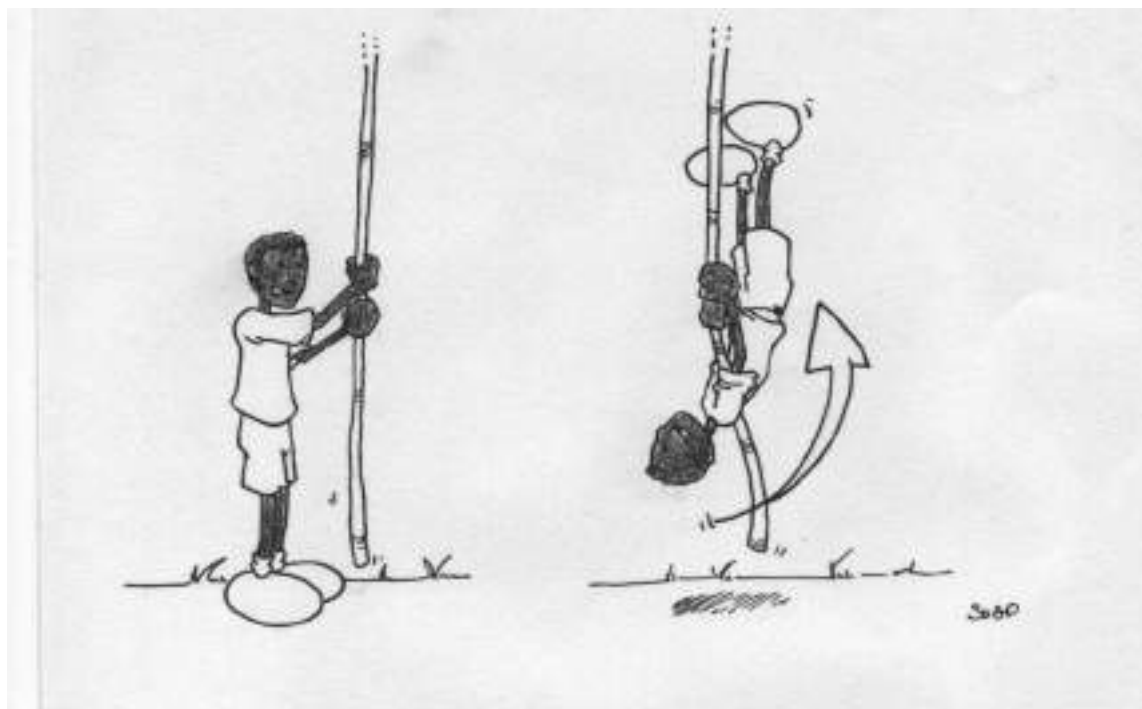
- добиваться стабильной техники выполнения упражнения;
- постепенно увеличивать скорость выполнения упражнения;
- переходить к играм.

Безопасность:

- хорошая организация группы;
- пригодные шесты.

Инвентарь:

- шесты, горизонтальные и вертикальные маркеры.

Карточка П-2.5

Задача: обучать преодолению планки.

Задание: из виса на канате поднимать ноги и перекидывать их назад через голову.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно выполнять упражнение - слабые мышцы, недостаточная координация для выполнения необычного упражнения.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать стопы (одну к другой) и вытягиваться в линию с туловищем;
- поднимать стопы как можно выше;
- крепко удерживать в руках канат.

Рекомендации:

- крепко держать шест;
- следить за точностью выполнения задания.

Последовательность обучения:

- «толкать» планку ногами при переносе ног назад;
- не «заваливаться» назад, держать ноги вместе;
- переходить к играм.

Безопасность:

- контроль уровня подготовленности детей;
- мягкая поверхность под висающим канатом или маты.

Инвентарь:

- подвешенный канат, маты.

Комплекс П-3: Прыжок в длину и тройной прыжок с короткого разбега
Карточка П-3.1



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега.

Задание: выполнять прыжки в длину с короткого разбега через препятствия, добиваясь точного попадания на планку (брусок) отталкивания; препятствия должны быть горизонтальными, чтобы через них не приходилось перепрыгивать.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят вниз, нарушая структуру бега и отталкивания.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть вниз;
- связать фазы разбега и отталкивание в одно целое.

Рекомендации:

- сохранение скорости перед отталкиванием;
- точная постановка стопы и отталкивание с сохранением беговой скорости.

Последовательность обучения:

- менять длину разбега, сохраняя короткую дистанцию - до 10 м;
- выполнять отталкивание правой/левой ногой попеременно;
- приземляться в «скачке» на правую ногу / на левую ногу;
- переходить к играм.

Безопасность:

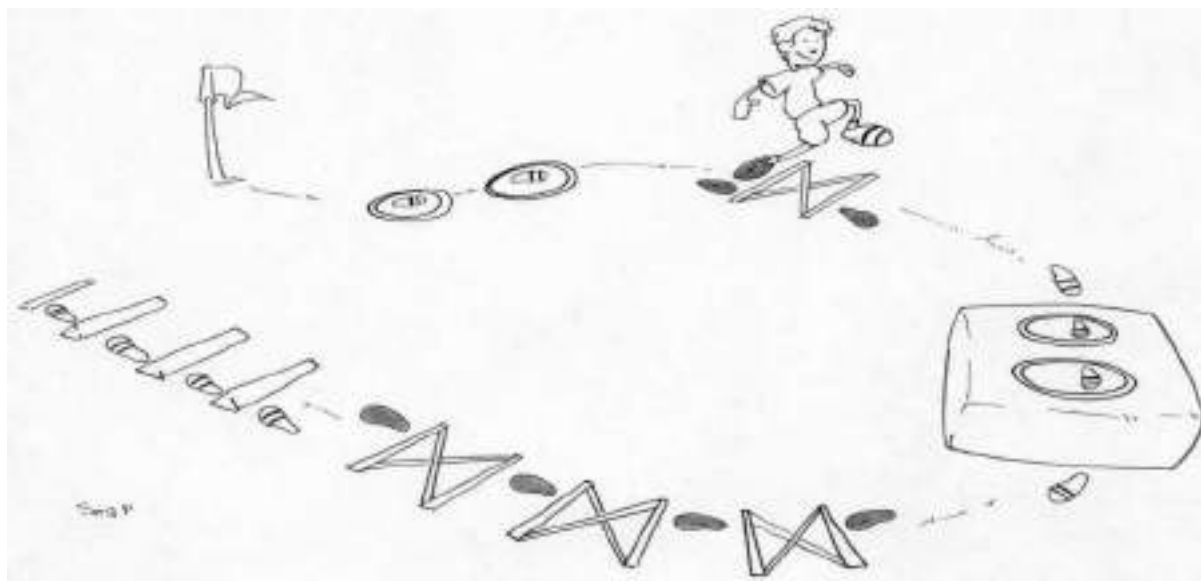
- мягкая поверхность, безопасные и нескользкие маркеры.

Инвентарь:

- горизонтальные маркеры, брусок (зона) отталкивания.

* Такая тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку.

Карточка П-3.2



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега по размеченной дистанции.

Задание: понять технику выполнения «скачка», выполняя различные подводящие упражнения; ограничивать прыжковую зону.

Пример: серия «скачков» по всей размеченной дистанции.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно скоординировать технику выполнения скачков, они теряют равновесие, часто не могут согласовать работу рук и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие.

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться дольше удерживаться в воздухе;
- помогать руками движению вперед.

Рекомендации:

- спортсмен может подпрыгивать и удобно ставить стопу при первом касании поверхности;
- спортсмен должен стараться сохранить равновесие во время «скачка» и после приземления.

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- постепенно увеличить количество «скачков»;
- переходить к играм.

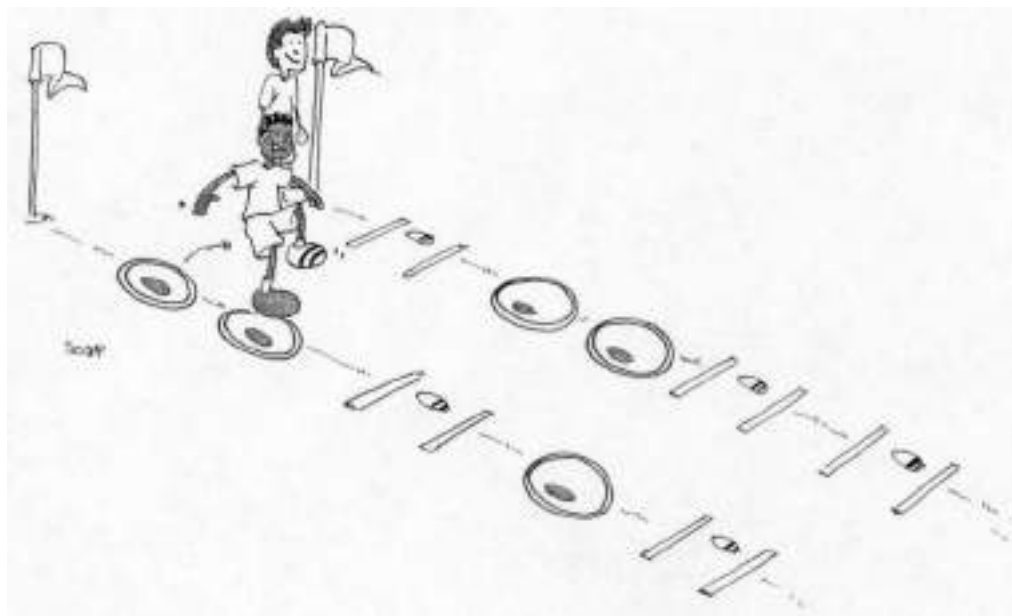
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасные препятствия.

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры.

Карточка П-3.3



Задача: обучать последовательному выполнению связки «скачок - шаг» без потери скорости.

Задание: выполнять «скачок - шаг» на различной скорости и на различных ограниченных отрезках.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют короткие «скачки» и длинные «шаги»; они часто не могут выдерживать правильную прыжковую траекторию, теряют равновесие во время скачка; не используют руки и «свободную» ногу для продвижения вперед.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять связку «скачок - шаг» как цельное движение;
- не «заваливаться» во время прыжка.

Рекомендации:

- сохранять равновесие при выполнении прыжковой последовательности;
- стараться не терять скорость;
- правильно работать руками и «свободной» ногой.

Последовательность обучения:

- менять последовательность прыжков (двойной «скачок», «шаг» и двойной «шаг», и т.д.);
- добиваться синхронизации движения рук (как в беге или двумя руками одновременно);
- менять прыжковые зоны и длину прыжков;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасный инвентарь.

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры.

Карточка П-3.4

Задача: обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях.

Задание: выполнять сочетания «скачка» и «шага», меняя различные варианты работы рук (одновременно двумя руками, работа рук как в беге).

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам очень трудно координировать движения рук при каждом отталкивании; руки обеспечивают равновесие, но не помогают продвижению вперед.

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать с небольших подскоков;
- стараться, чтобы руки и плечи были расслаблены при выполнении прыжков.

Рекомендации:

- добиваться хорошего равновесия во время серии прыжков;
- добиваться эффективной работы обеих рук.

Последовательность обучения:

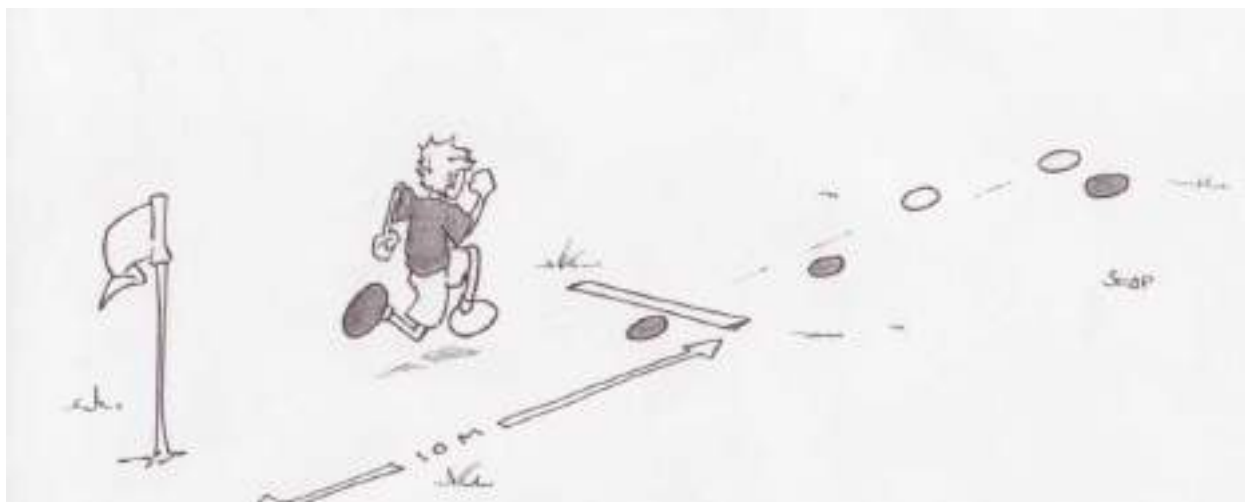
- менять трассы;
- менять количество прыжков в одном упражнении;
- использовать как поочередную, так и синхронную работу рук;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая ровная поверхность.

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры.

Карточка П-3.5

Задача: обучать технике выполнения связки «скачок - шаг» с короткого разбега.

Задание: пробежать примерно 20 м и выполнить отталкивание в конце разбега у бруска отталкивания.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно добиться стабильности в разбеге, они часто сокращают или удлиняют шаги с приближением к месту отталкивания.

Инструкции по выполнению упражнения:

- менять место начала разбега, чтобы определить оптимальную длину;
- стараться сохранять одинаковый ритм и темп при повторных разбегах.

Рекомендации:

- добиваться точного попадания на брусок для отталкивания;
- приземляться на толчковую ногу;
- сохранять скорость перед отталкиванием.

Последовательность обучения:

- несколько изменять длину разбега;
- ставить маркер в середине разбега.

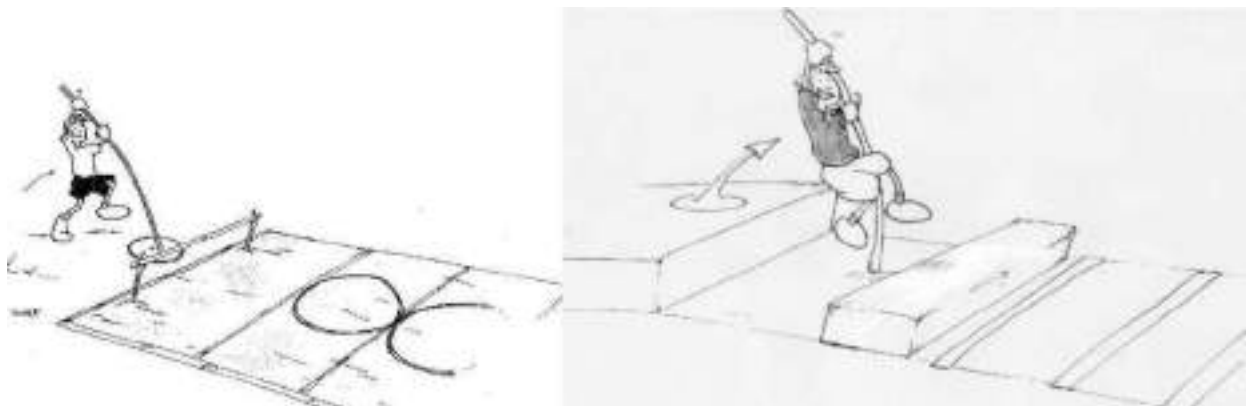
Безопасность:

- мягкая зона приземления;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- маркеры, брусок отталкивания, рулетка.

* Эта тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку.

Карточка П-4.1

Задача: обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину.

Задание: отталкиваться вперед от шеста с возвышения, чтобы выполнить прыжок на точность и дальность через безопасное препятствие (планка, маты).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не отталкиваются от шеста вперед, часто роняют шест во время прыжка, им трудно поднять ногу, чтобы преодолеть препятствие, и они неуверенно приземляются.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выносить шест вперед;
- учиться постановке шеста.

Рекомендации:

- подбирать оптимальное расстояние для хвата шеста;
- сохранять равновесие при приземлении (смотреть вперед);
- обеспечивать мягкое приземление.

Последовательность обучения:

- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- изменять высоту платформы;
- менять длину прыжка;
- переходить к играм.

Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления.

Инвентарь:

- шесты, платформа, маркеры.

Карточка П-4.2

Задача: обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом.

Задание: объединить отталкивание вперед и вверх в целостное движение (с короткого разбега), чтобы перепрыгнуть через возвышение; спортсмены держат шест произвольно.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не опираются на шест во время прыжка, пытаясь просто оттолкнуться от дорожки.

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться от шеста, чтобы запрыгнуть на платформу;
- приземляться на обе ноги.

Рекомендации:

- объединять бег и прыжок в целостное двигательное действие;
- отрабатывать правильную траекторию прыжка;
- выполнять по прямой движение в последовательности отталкивание / постановка шеста / приземление в направлении прыжка.

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту прыжка;
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- переходить к играм.

Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления.

Инвентарь:

- размеченная зона разбега, шесты, платформа.

Карточка П-4.3



Задача: обучить постановке шеста.

Задание: объединить бег и несение шеста, постановку шеста и отталкивание в целостное двигательное действие; это упражнение на самом деле не требует прыжка, но предъявляет требования к точной постановке шеста.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не точны во время выполнения упражнения и большую часть времени держат шест на уровне плеч; им трудно выполнить отталкивание после постановки шеста.

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять бег и постановку шеста в целостное двигательное действие;
- выполнять активное отталкивание вперед после постановки шеста.

Рекомендации:

- стараться бежать с обычным беговым ритмом;
- ставить шест по линии разбега;
- удерживать сверху руку, которая находится сзади;
- стараться не терять скорость в отталкивании.

Последовательность обучения:

- повторять последовательность «бег - постановка шеста» несколько раз;
- обозначить зону отталкивания («ящик» для упора);
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- пригодные шесты;
- контроль за скоростью разбега.

Инвентарь:

- шесты, ящик для отталкивания, цели (конусы и т.п.).

Карточка П-4.4

Задача: обучать разбегу с шестом.

Задание: выполнить разбег с шестом несколько раз.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут сохранять структуру бега и ритм, когда держат шест; шест излишне раскачивается во время бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать с расслабленными плечами;
- держать шест в направлении бега, по возможности избегая колебаний.

Рекомендации:

- держать шест в направлении бега в зафиксированной позиции;
- бежать ритмично.

Последовательность обучения:

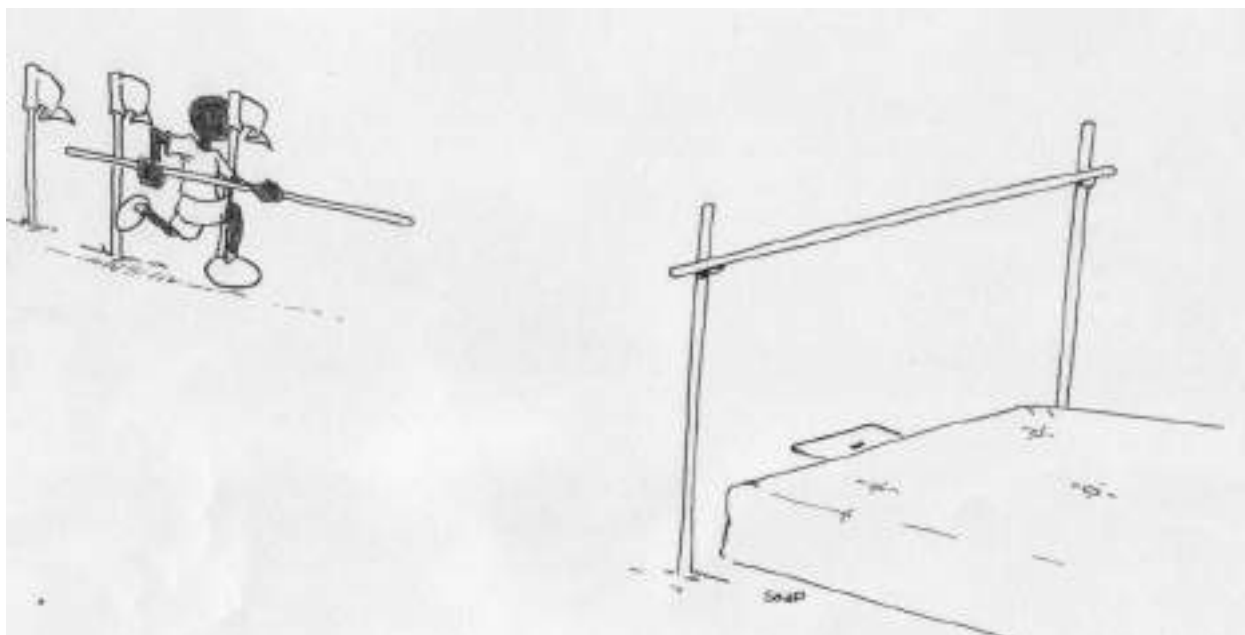
- применять различные варианты беговых упражнений;
- увеличивать скорость бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные шесты.

Инвентарь:

- шесты, вертикальные и горизонтальные маркеры.

Карточка П-4.5

Задача: обучать прыжкам с короткого разбега.

Задание: добиваться ритмичного и точного разбега по размеченной маркерами трассе (через каждые 30 см) с последующим прыжком на дальность или через планку.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно связать в единое двигательное действие разбег, постановку шеста и прыжок.

Инструкции по выполнению упражнения:

- постепенно увеличивать скорость;
- удерживать шест в направлении прыжка.

Рекомендации:

- бежать ритмично;
- стараться объединить разбег / постановку шеста / прыжок в целостное двигательное действие;
- не снижать скорость перед отталкиванием.

Последовательность обучения:

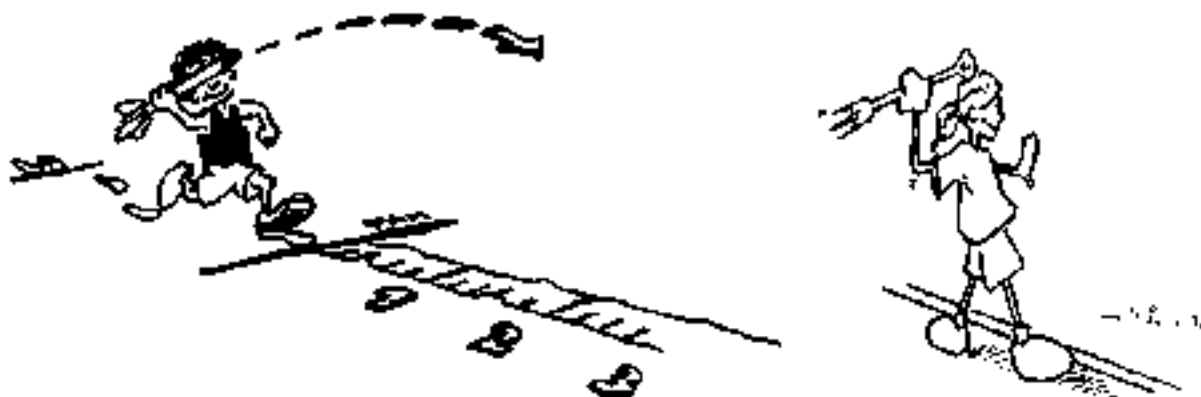
- использовать промежуточные маркеры для отработки ритма.

Безопасность:

- подходящая зона разбега, мягкая зона приземления.

Инвентарь:

- шесты, сектор для прыжка с шестом, маркеры.

Карточка М-1.1

Задача: обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой.

Задание: метать безопасный и легкий снаряд (не более 0,5 кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны; рука, выполняющая метание, должна быть поднята над плечом.

Возможное поведение занимающихся: спортсмены сгибают туловище и поворачиваются боком в направлении метания, что мешает точности броска.

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться, чтобы ось тела составляла прямую линию;
- смотреть в цель;
- рука, выполняющая метание, поднята над плечом.

Рекомендации:

- таз зафиксирован;
- рука поднята над плечом.

Последовательность обучения:

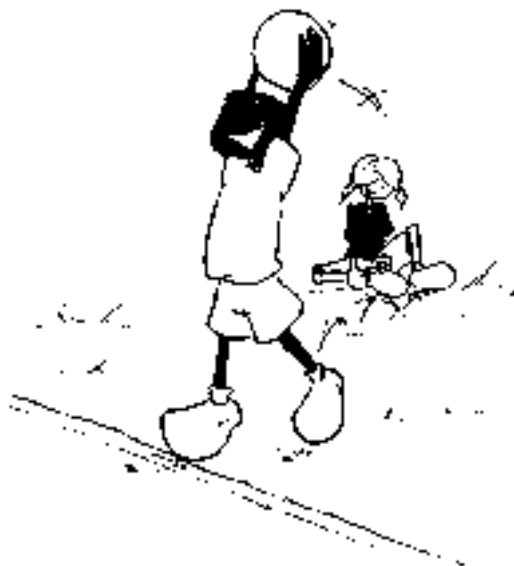
- менять легкие снаряды;
- менять цели;
- переходить к играм.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные снаряды.

Инвентарь:

- легкие снаряды различных весов, обозначенные «мишени».

Карточка М-1.2

Задача: обучать разбегу перед броском.

Задание: выполнять метание легкого набивного мяча подобно вбрасыванию мяча в футболе, с трех шагов подбега.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены останавливаются перед метанием, таз отклоняется назад перед выпуском мяча.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей-правшей);
- держать мяч высоко над головой.

Рекомендации:

- не останавливаться перед выпуском мяча;
- продвигаться вперед после выпуска снаряда;
- смотреть в направлении метания;
- держать руки высоко над головой во время выпуска снаряда.

Последовательность обучения:

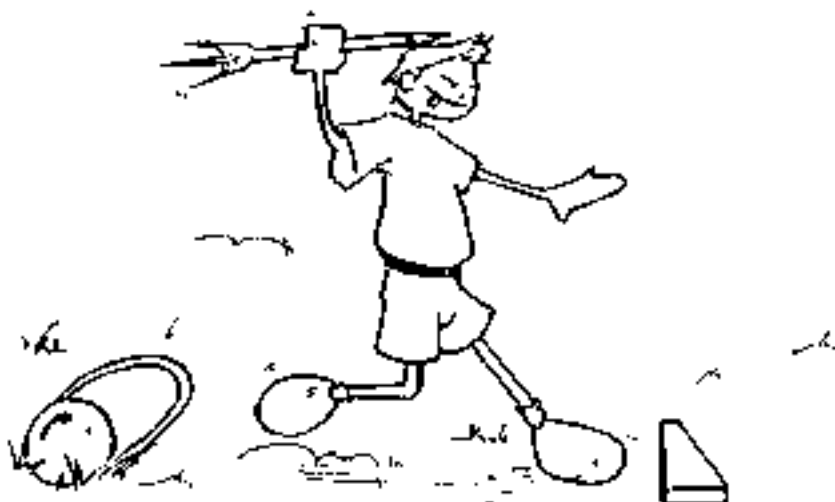
- менять траектории броска (высокая, низкая, по прямой и т.п.);
- осваивать метание, меняя толчковую ногу;
- переходить к играм.

Безопасность:

- плоская поверхность;
- безопасные снаряды;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, сектор для метаний.

Карточка М-1.3

Задача: обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета.

Задание: выполнять серию из нескольких метаний различных легких снарядов после короткого разбега согнутой рукой, или такие же метания в цель (вес снаряда не более 0,5 кг).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности в выполнении метания с разбега (метают недалеко и неточно).

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться не менять положение туловища;
- смотреть в направлении метания или в цель.

Рекомендации:

- попадать в цель;
- смотреть в направлении метания;
- не останавливаться перед выпуском снаряд;
- продолжать продвижение вперед после выпуска снаряда.

Последовательность обучения:

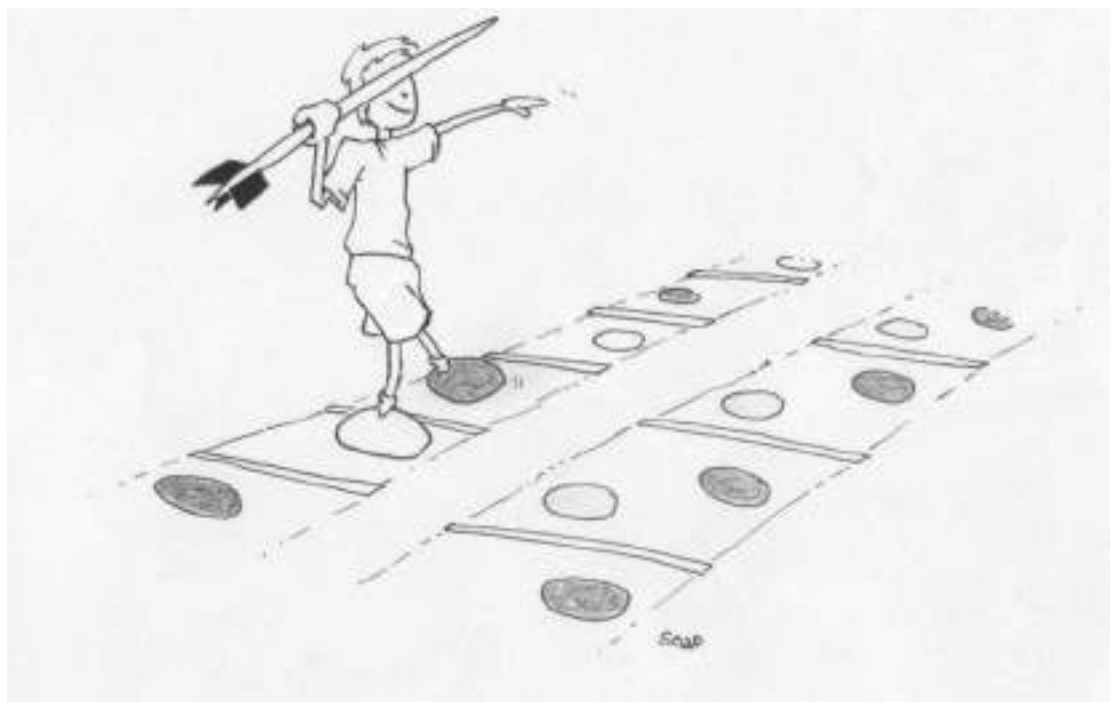
- менять способы метания;
- менять цели;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные снаряды;
- правильная организация группы;
- ровная поверхность.

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, мишени.

Карточка М-1.4

Задача: создать представление о разбеге скрестными шагами.

Задание: последовательно выполнять метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.

Вероятное поведение занимающихся: скрестные шаги незнакомы юным спортсменам, им сложно координировать шаги и правильно удерживать копье, которое раскачивается из стороны в сторону.

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать копье в направлении метания;
- пытаться ритмично выполнять скрестные шаги.

Рекомендации:

- стараться выполнять именно скрестные шаги;
- надежно удерживать копье в направлении метания.

Последовательность обучения:

- менять ритм скрестных шагов;
- постепенно увеличивать длину копья.

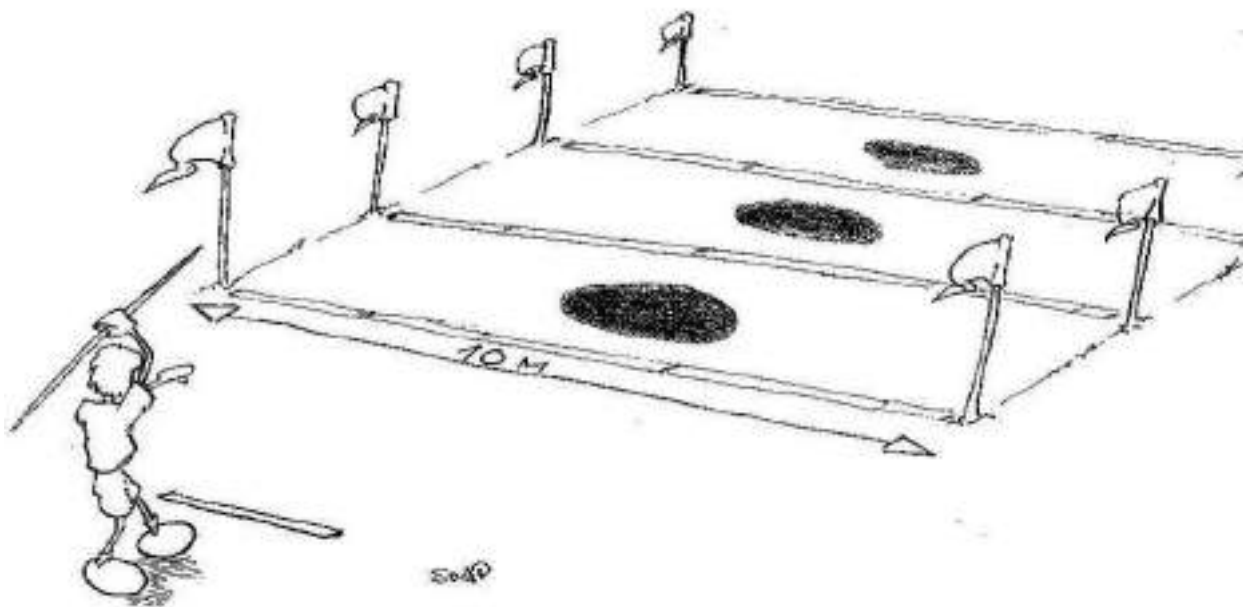
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний.

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры.

Карточка М-1.5



Задача: обучать выполнению полного броскового действия с короткого разбега.

Задание: выполнить метание после короткого разбега в размеченной зоне до 20 м на точность; вес снарядов до 500 г.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно объединить разбег и метание в единое двигательное действие; скрестные шаги могут помешать точному выпуску копья.

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться ритмично выполнять разбег;
- смотреть вперед при выпуске снаряда.

Рекомендации:

- стараться соблюдать правильную траекторию при выпуске снаряда;
- переносить вес тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания.

Последовательность обучения:

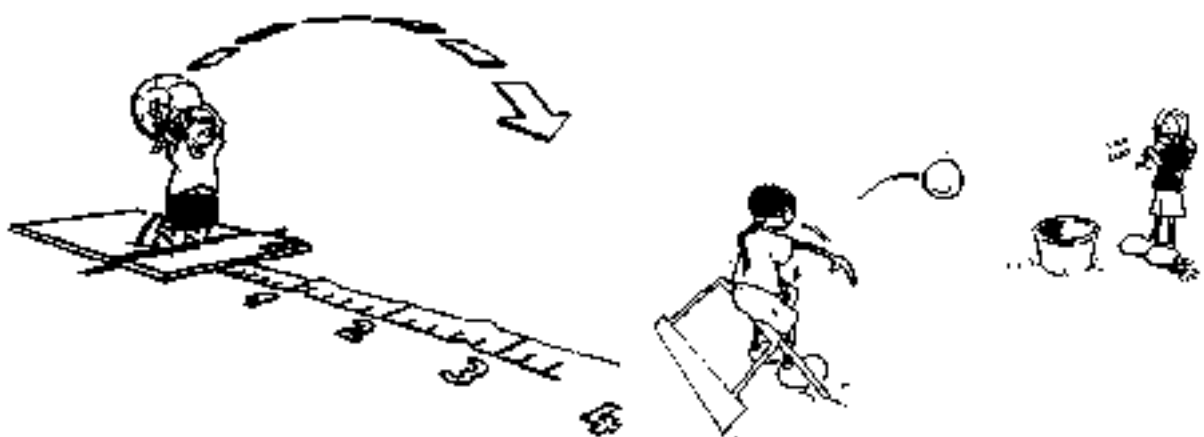
- менять расстояние до цели;
- менять копья.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний.

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры.

Карточка М-2.1

Задача: обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя.

Задание: из положения сидя на опоре выполнять метание без участия ног (вес снаряда не более 1 кг).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются метать с нарушением осанки; это ухудшает точность метания.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сидеть в удобном и стабильном положении;
- надежно удерживать снаряд.

Рекомендации:

- туловище и руки движутся с ускорением;
- добиваться скоординированного движения туловища и рук;
- добиваться точности метания.

Последовательность обучения:

- изменять вес снарядов;
- менять мишени, дистанции и траектории;
- менять исходное положение для метаний (через голову, от груди, справа, слева);
- переходить к играм.

Безопасность:

- устойчивое место для седа в исходном положении;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды.

Инвентарь:

- маты, снаряды для метания, мишени.

Карточка М-2.2

Задача: совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища.

Задание: опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель (вес снаряда не более 1 кг).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто теряют равновесие во время метания.

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать равновесие;
- удерживать таз неподвижным.

Рекомендации:

- добиваться движения туловища с постоянным ускорением;
- добиваться скоординированной работы туловища и рук;
- добиваться точной траектории.

Последовательность обучения:

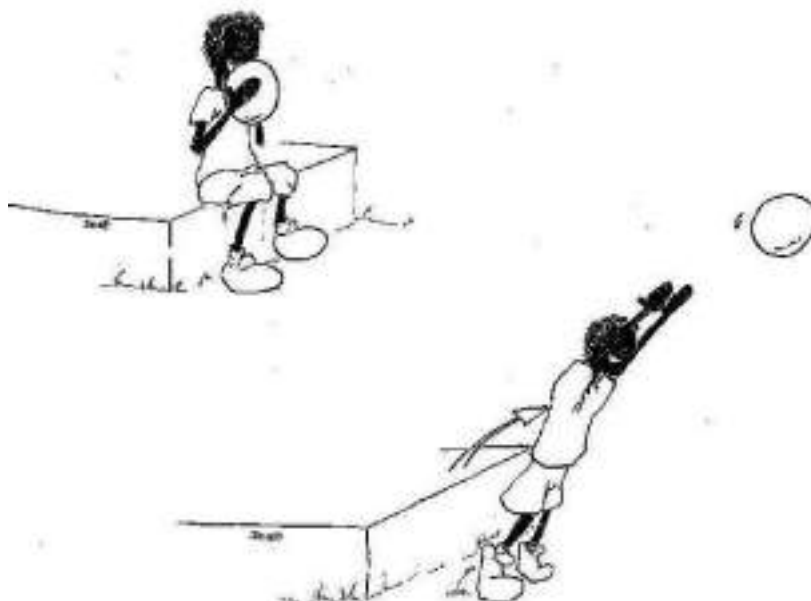
- изменять снаряды;
- менять траекторию и дальность полета снаряда;
- метать снаряд из различных положений (через голову, от груди, справа, слева);
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая опорная поверхность для метания с колена;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды для метаний.

Инвентарь:

- маты, различные снаряды для метаний, мишени.

Карточка М-2.3

Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении спортсмены должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: новички метают без включения ног, отводя таз назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, включая в движение ноги;
- удерживать равновесие при движении вперед

Рекомендации

- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставы составляют прямую линию);
- руки «подхватывают» движение ног;
- сохранять стабильное положение таза

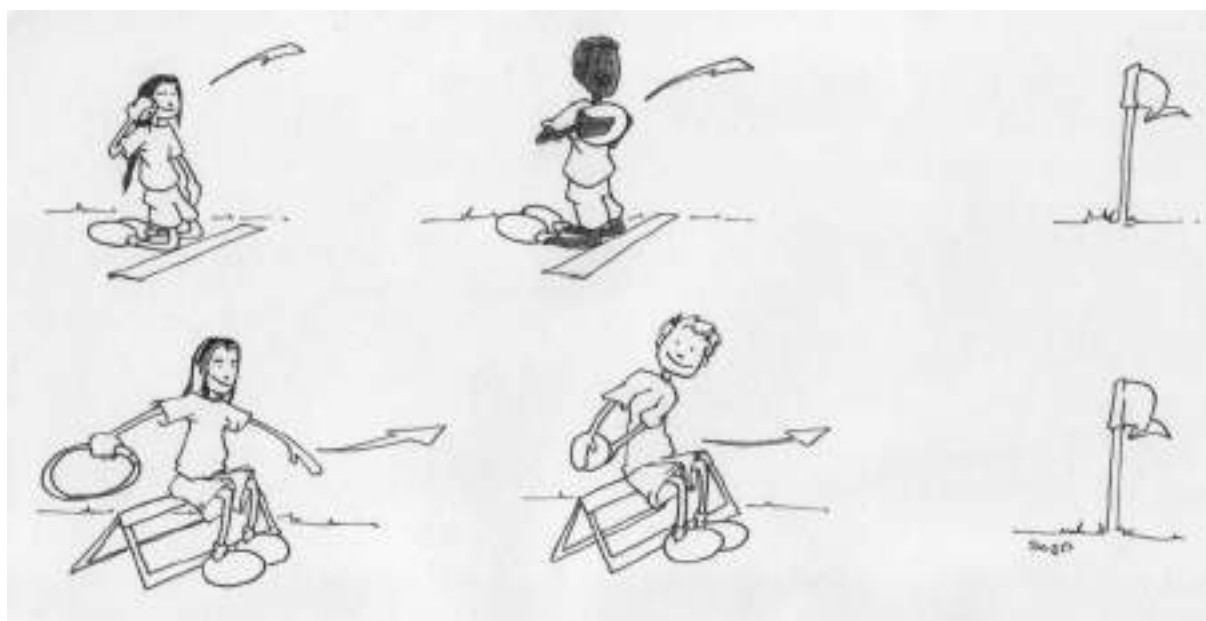
Последовательность обучения:

- менять высоту возвышения;
- менять снаряды (форму, вес);
- менять варианты метания;
- переходить к играм

Безопасность:

- пригодные набивные мячи;
- правильная организация группы;
- нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходном положении

Карточка М-2.4

Задача: обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»

Задание: выполнять метания из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево; вес снарядов - не более 1кг

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут выполнить результативное метание, потому что они не «включают» бедра и таз при выпуске снаряда

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять движение с ускорением;
- учиться включать в работу ноги и таз

Рекомендации:

- не падать во время метания;
- наклоняться вперед после выпуска снаряда;
- делать акцент на метание вверх

Последовательность обучения:

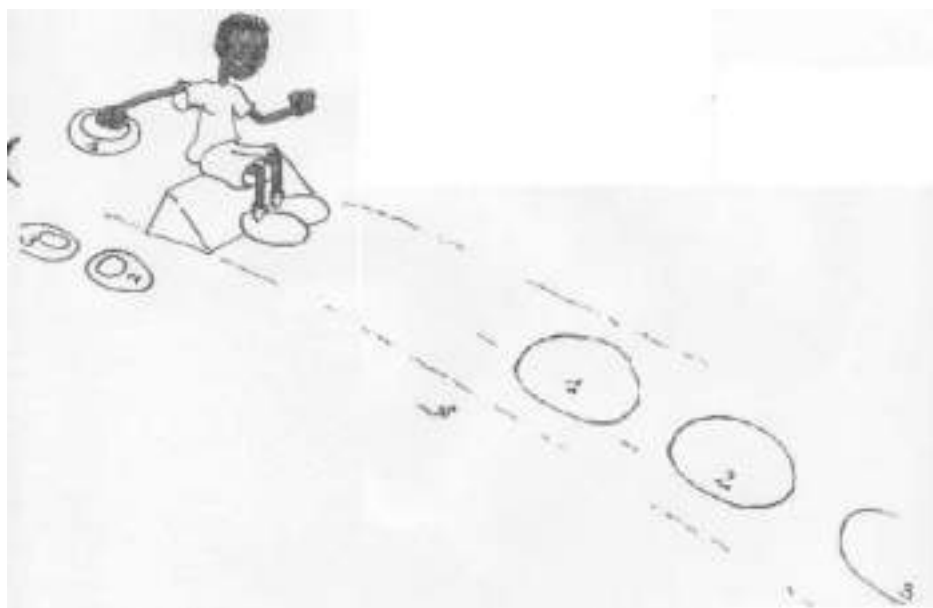
- менять снаряды для метания (форму, вес);
- изменять способ захвата снаряда;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая поверхность для метания с колена;
- пригодные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды;
- возвышения для седа в исходном положении;
- мишени

Карточка М-2.5

Задача: обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя»

Задание: из положения «стоя на колене» или из положения «сидя» выполнять метание одинаковых или разных предметов в цель, расположенную на все возрастающем расстоянии; в случае, если метание выполняется после вращения, немного перемещать метателей- правшей влево от цели; вес снарядов - не более 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: при разных вариантах исходного положения спортсмены не могут удержать туловище (различные «заваливания», движение плечевого пояса назад и т.д.); им трудно обеспечить точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять стабильное положение туловища во время метания;
- смотреть в направлении мишени;
- после выпуска снаряда «проводить» его взглядом и движением плеч;

Рекомендации

- во время фазы выпуска снаряда сохранять стабильное положение туловища, не терять равновесия;
- туловище обращено в сторону метания;
- изменять траекторию полета снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды и способы захвата;
- изменять место расположения мишеней

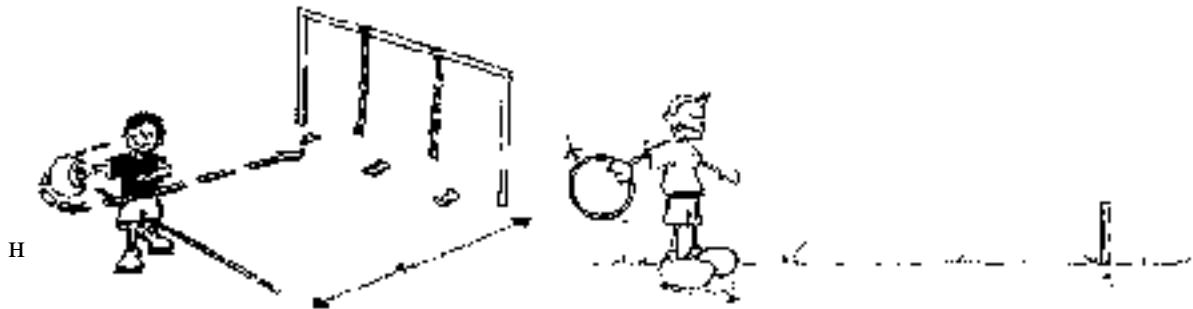
Безопасность:

- безопасные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды, возвышения, мишени

Комплекс М-3: Метание с поворотом
 Карточка М-3.1



Выполнить метание в нужном направлении, метатели-правши отводят левое плечо назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- находиться перед целью;
- смотреть в направлении цели;
- при метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища

Рекомендации:

- метать снаряд вперед и прямо;
- свободная рука не расслабляется;
- не откидываться назад;
- сохранять равновесие после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- изменять расположение цели (приближать, удалять);
- менять снаряды;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метаний;
- правильная организация группы

Инвентарь

- различные снаряды для метаний;
- хорошо видимая мишень

Карточка М-3.2

Задача: обучать выполнять метание после поворота прямо вперед

Задание: обучать вращению; использовать удобные снаряды (как и в первой карточке); смотреть вправо сторону от направления метания и вперед в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют метание движением плечевого пояса вперед, не «включая» ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении метания, «провожая» снаряд взглядом
- точность важнее дальности;
- соблюдать меры безопасности

Рекомендации:

- выпускать снаряд в направлении метания, вперед и прямо
- свободная рука не расслабляется
- не отклоняться в противоположную от метания сторону;
- усиливать финальное усилие движением сзади стоящей ноги

Последовательность обучения:

- постепенно отодвигать мишень;
- метать в цель, расположенную на различном расстоянии;
- метать различные снаряды (по форме и по весу);
- увеличивать скорость выполнения поворота;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метания;
 - правильная организация группы, хорошо видимая цель
- Инвентарь:
- пригодный инвентарь, мишени

Карточка М-3.3

Задача: обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом

Задание: осваивать «вращательную» ходьбу; спортсмены должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: стопы поочередно ставятся под углом 45° , 90° и более к направлению движения;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно перенести вес тела на пятку или на стопу без движения бедрами назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- ставить стопы активно;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- следить за вращением;
- двигаться вдоль прямой линии

Последовательность обучения:

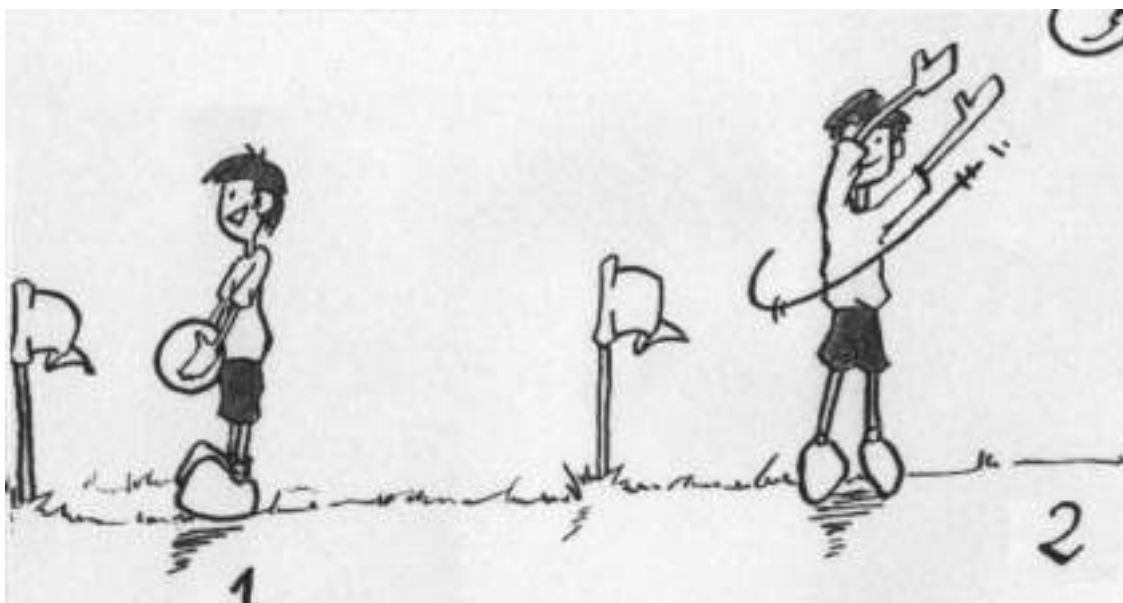
- идти с выпрямленным туловищем или с наклоном вперед;
- выполнять упражнение с вращением влево, затем вправо;
- выполнять метание после ходьбы с вращением;
- переходить к играм

Безопасность:

- ровная поверхность

Инвентарь:

- маркеры, снаряды для метаний

Карточка М-3.4

Задача: совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота

Задание: встать спиной в направлении метания, метать снаряд через левое/правое плечо; стараться включать в метание ноги (вес снарядов - не более 2 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены стоят спиной к зоне метания и часто теряют равновесие после выпуска снаряда, излишне отклоняясь назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за «включением» в метание ног;
- следить за вращением туловища

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выпуска снаряда;
- следить за поворотом туловища влево при выпуске снаряда через левое плечо;
- вытягивать руки по дуге вверх во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:

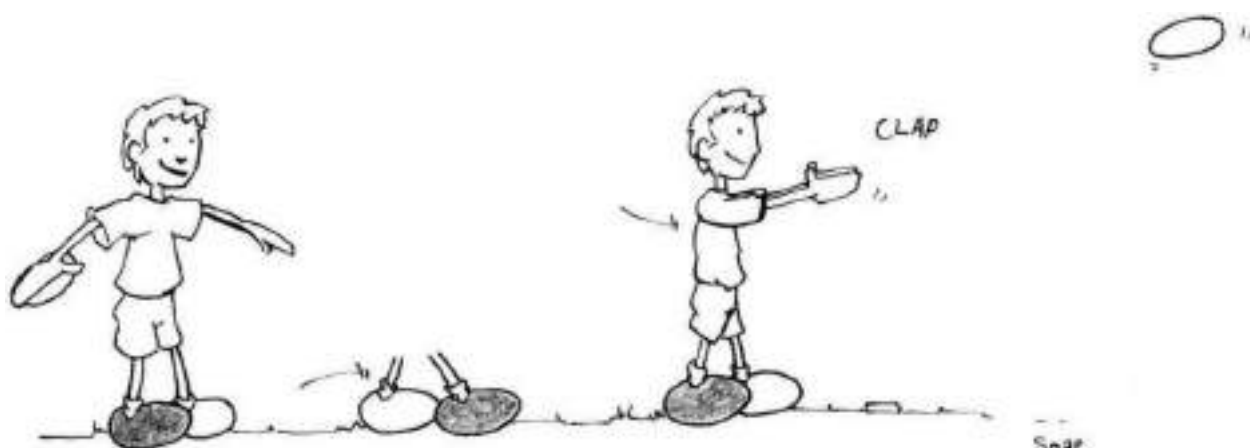
- менять снаряды (вес, форму)
- менять дальность бросков;
- метать влево и вправо;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- контроль за зоной приземления

Инвентарь:

- снаряды различного веса, маркеры

Карточка М-3.5

Задача: обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов

Задание: выполнять метание в цель с вращением после нескольких шагов боком, слева и справа; максимальный вес снаряда 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: после ходьбы вращение неуверенное, снаряд перед выпуском часто находится впереди спортсмена, а не сбоку

Инструкции по выполнению упражнения:

- при постановке левой стопы перед вращением отводить снаряд назад;
- придерживаться ритма шагов: длинный шаг левой - короткий правой - левой - вращение;
- туловище и взгляд направлены в направлении

метания Рекомендации:

- стараться показать хороший результат;
- удерживать равновесие во время фазы выпуска снаряда;
- смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания;
- изменять варианты подхода;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- правильно размеченная зона для метаний

Инвентарь:

- снаряды, вертикальные маркеры, цели (мишени)

Комплекс М-4: Метание набивного мяча назад
Карточка М-4.1



Задача: обучать общей координации движений во время метания

Задание: спортсмены должны подбрасывать вверх различные набивные мячи, полностью «включая» все тело

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не используют ноги/стопы во время метания (они прижимают пятки к земле); метание выполняется не вертикально и не точно из-за неестественных движений туловища/рук (результат: выполняется метание назад, а не вверх)

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на мяч после выпуска (существует риск получить удар мячом при приземлении);

- метать, используя мышцы всего тела

Рекомендации:

- сохранять вертикальную траекторию;
- использовать мышцы всего тела;
- во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении;
- обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Последовательность обучения:

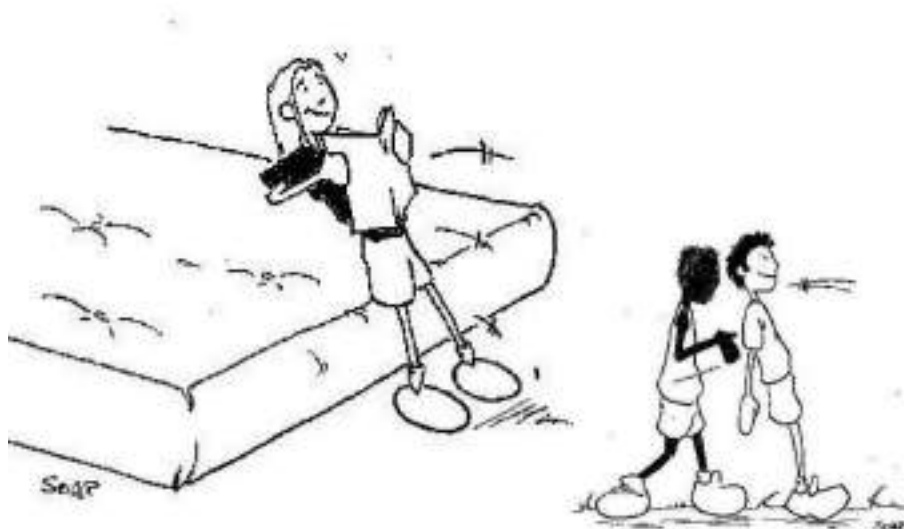
- менять высоту метаний;
- ловить снаряды после метания (при приземлении);
- выполнять метание одной рукой (поочередно, правой и левой) и двумя руками;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы и места для метаний;
- использование набивных мячей адекватного веса

Инвентарь:

- набивные мячи, горизонтальные маркеры

Карточка М-4.2

Задание: подготовить серию упражнений, связанных с потерей равновесия назад или «падением» назад

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены прогибаются назад на уровне таза, продолжая держать голову вертикально - голова должна двигаться назад вместе с туловищем

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что зона позади спортсмена безопасна;
- сохранять прямую осанку при потере равновесия,

Рекомендации:

- не бояться терять равновесие при «падении» назад;
- выполнять движение назад с прямой спиной;
- сохранять естественное положение головы

Последовательность обучения:

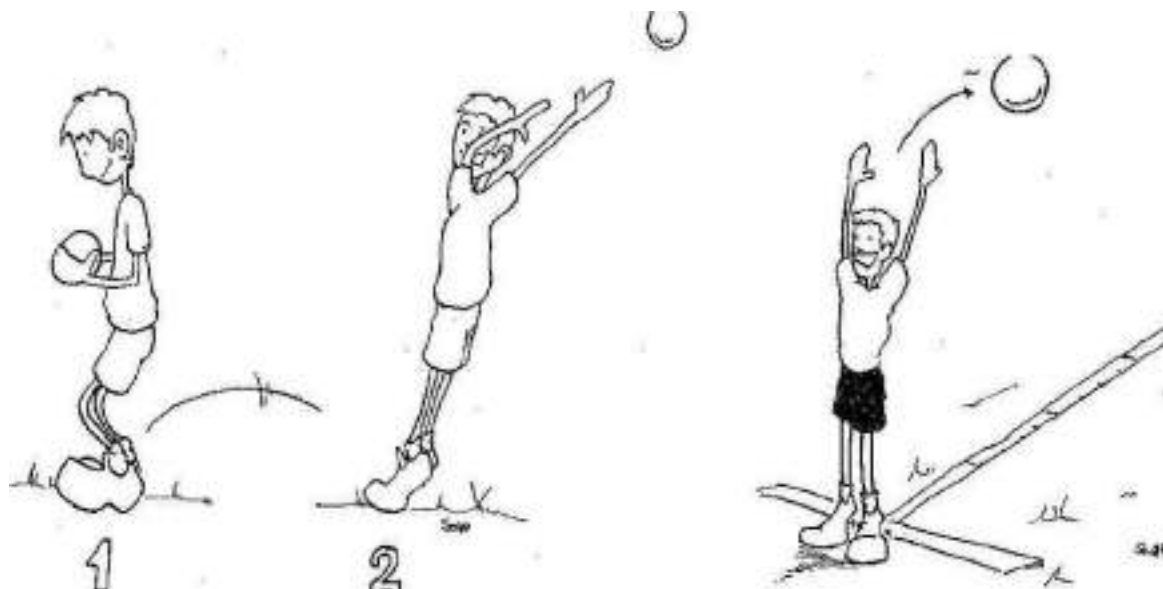
- повторять некоторые игровые упражнения для «опрокидывания» назад;
- переходить к играм

Безопасность

- безопасная задняя зона;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- маты

Карточка М-4.3

Задача: обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад)

Задание: выполнять подскок назад, завершая его метанием

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют движение бедер назад, не помогая руками и туловищем; они останавливаются после разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что задняя зона безопасна;
- объединять разбег и метание в целостное двигательное действие;
- контролировать приземление снаряда

Рекомендации:

- объединять разбег и метание в целостное движение;
- выполнять метание, стараясь попасть в выбранную цель;
- добиваться, чтобы туловище с ногами оставались прямыми во время выпуска мяча

Последовательность обучения:

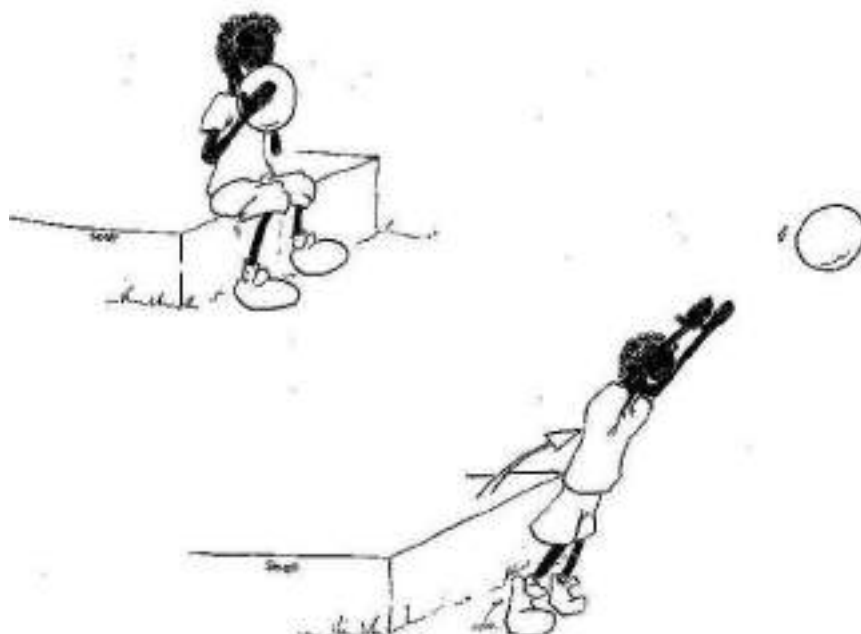
- менять снаряды (вес и размер);
- изменять варианты разбега;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная зона разбега;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи, маркеры;
- размеченные зоны для попадания мяча

Карточка М-4.4

Задача: обучать броску набивного мяча вперед

Задание: выполнить бросок набивного мяча вперед, стоя на двух ногах

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены держатся неуверенно и не используют эффективно силу ног; когда спортсмены выпускают мяч из рук, бедра движутся назад

Инструкции по выполнению:

- вытянуться вперед во время броска;
- «включать» все группы мышц движение всего тела

Рекомендации:

- выпустить снаряд, включив в движение ноги;
- метать снаряд в определенном направлении;
- вытянуться вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (вес, форма)
- выполнять предварительный разбег и выпрыгивать при метании;
- менять траекторию броска (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

Карточка М-4.5

Задача: обучать сохранению равновесия при метании сбоку - назад

Задание: выполнять броски набивного мяча назад, включая в движение обе ноги или одну ногу; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно удерживаться в стабильном положении во время таких бросков, и нога, находящаяся сзади, может подогнуться при броске с включением одной ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за поддержанием равновесия;
- выпрямлять тело полностью;
- выполнять метание назад по прямой;
- вытянуться после выпуска снаряда в сторону метания

Рекомендации:

- выполнять метание по намеченной траектории;
- стараться показать хороший результат

Последовательность обучения:

- научиться выполнять разбег (несколько шагов);
- менять снаряды и траекторию полета;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мяч

Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений

Карточка К-1

Задача: развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади - попеременное сгибание и разгибание ног
2. Из и.п. основная стойка - прыжком в сед - прыжок в упор лежа
3. И.п. - руки за спиной, пальцы сплетены - пружинистые наклоны туловища вперед
4. И.п. - упор присев, нога в сторону - прыжком сменить положение ног



5. И.п. - лежа на спине, руки за тазом - круги прямыми ногами вправо и влево



6. И.п. - лежа на спине - махи ногами (правая - к левой руке, левая - к правой руке)

7. И.п. - ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены - пружинистые наклоны

8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени

Варианты:

к упр.3: руки впереди;

к упр. 4: и.п. - ноги вместе - пружинистые наклоны туловища вперед;

к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища

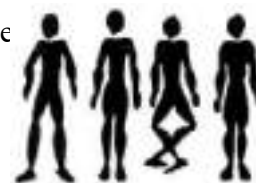


В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм

Карточка К-2

Задача: развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь - вместе - в положе
вместе - скрестить - вместе, и т.д.



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) - наклоны туловища с вращением

3. Сед с прямыми ногами - наклоны туловища вперед до касания кистями ступней - пружинистые наклоны - перекаат назад - ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) - выпрямление, и т.д.



4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях - прыжок в присед



5. Стойка ноги врозь - наклоны туловища вперед до касания руками носков - наклоны туловища назад до касания руками пяток



6. Лежа на животе - одновременный подъем рук и ног



7. Из основной стойки - прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих)



8. И.п. - упор присев, нога в сторону - прыжком сменить положение ног

Варианты:

- к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди;
б) с подтягиванием ступней к ягодицам;
в) с разножкой

Задача: общее физическое развитие

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) - скакалку вращать вперед
2. Попеременно - 4 прыжка влево - 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени)
3. И.п. - ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо - вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища



4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед - прыжки в группировке через скакалку вперед и назад



5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед мячом описывать «восьмерку»



6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед - броски мяча вверх-назад, ловля мяча руками за спиной



7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках - круговые движения туловищем



8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках - подъемы туловища



Варианты:

- к упр. 1: без промежуточных прыжков; к упр. 4: то же самое - с прямым туловищем

Задача: развитие силы и ловкости

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным (скакалку вращать вперед)

2. Скакалка сложена вдвое - круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе

3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой пружинистые наклоны вперед

4. Прыжки в группировке через укороченную скакалку

5. Упор сидя сзади ноги врозь и подъем ног над мячом справа налево слева направо

6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены - два прыжка на месте, третий прыжок - с подтягиванием ног к мячу

7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках пружинистые наклоны вправо и влево

8. Подбросить мяч высоко вверх, быстро поймать мяч



Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках - наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни - выпрямиться - поднять скакалку - выпрямиться, и т.д.;

к упр. 6: три прыжка на месте - прыжок с подтягиванием колен

Задача: развитие ловкости и гибкости

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу - имитация езды на велосипеде



2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки; партнер А кладет руки на правую ногу, партнер Б - на левую - поворот под «свободной» парой рук; руки не отпускать!



3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой - партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает; руки прямые, раскачивать осторожно!



4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А совершает дуги ногами вокруг ног партнера Б



5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой -одновременные выпады (руки напряжены)



7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаясь схватить за руки и повалить партнера; вести счет очков (до 6 - 8)



8. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице - вести счет очков (до 6 - 8); следует ограничить размер площадки



Карточка К-6

Задача: развитие силы и ловкости

1. Партнеры встают спиной друг к другу на расстояние 1 м поворачивая туловище, передавать партнеру набивной мяч



2. И.п. - то же, что и в упр. 1 - передавать набивной мяч над головой и между ногами



3. Партнеры лежат на спине, голова к голове, партнер А держит набивной мяч между ступнями - подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру



4. Партнер А катит набивной мяч партнеру Б, который толкает обратно

мяч

5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу -



поднимание туловища, мяч в вытянутых руках

6. Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы



7. Расстояние между партнерами 2 - 3 м, лицом в одну сторону партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180 градусов, бросает мяч между ногами партнеру А



8. И.п. - упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу, между спортсменами лежит набивной мяч - партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого



Карточка К-7

Задача: развитие силы и ловкости

1. «Чехарда» со сменой партнеров



2. Двое партнеров стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами



3. Первый партнер стоит в положении ноги врозь, второй - согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго М

3. Первый партнер стоит в положении одна нога впереди, второй - в положении согнувшись держит его за руки, третий садится на спину второму, держится за спину первого - ходьба вперед Ж

4. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги)

6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи - ходьба вперед



7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его



9. Двое партнеров поднимают третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед

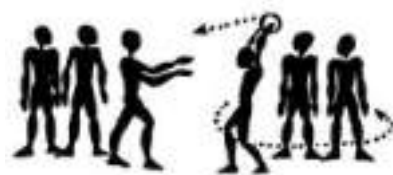


Все упражнения выполняются на отрезках 15 - 20 м

Карточка К-8

Задача: развитие силы и ловкости

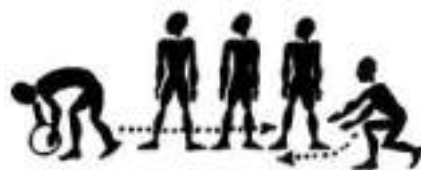
1. Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две шеренги по одному (шеренги стоят лицом друг к другу) -броски набивного мяча двумя руками из-за головы; спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящей напротив шеренги



2. И. п. - то же, что и в упр. 1 - спортсмены толкают набивной мяч одной рукой; спортсмен, принявший мяч, обегает шеренгу и после этого толкает мяч



3. И.п. - стоя в колонну по одному, ноги врозь - первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров; последний в колонне ловит мяч, бежит начало колонны и бросает мяч, и т.д.



4. И.п. - то же, что и в упр. 3 - передавать мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении



5. То же, что и в предыдущем упражнении, но последний, получив мяч, проползает с ним вперед под ногами партнеров



6. Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны - стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди



7. Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами, смена - как в упр. 6



8. И.п. - упор сидя сзади - мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами, смена - как в предыдущем упражнении

Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований

Карточка К-9

Задача: развитие силы и ловкости

1. Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину - подтягивания; упражнение станет эффективнее, если руки расставить шире



2. Стойка лицом к стенке - наклонить туловище вперед до касания нижних перекладин - отвести руки назад - хват за перекладину на предельной высоте; туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись - опуститься, в и.д.



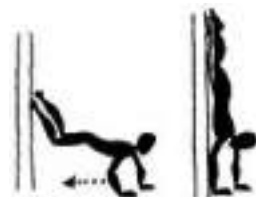
3. Вис спиной к стенке хват сверху за верхнюю перекладину - ноги согнуть (бедра параллельны полу) - вытянуть под прямым углом к туловищу - согнуть и расслабленно опустить



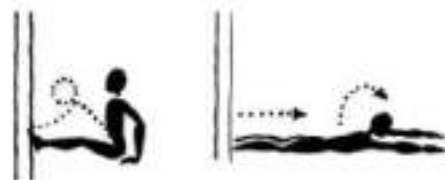
4. Лежа на спине головой к стенке, хват сверху за нижнюю перекладину - поднять выпрямленные ноги зацепиться ступнями между перекладинами, приподнять туловище - вернуться, в и.д.



5. Из упора лежа поднять ступни на пятую перекладину - продвижение к стенке в упоре на руках - ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно



5. Сед с прямыми ногами ступни над первой перекладиной - глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног - выпрямиться - откинуть туловище назад - поворот налево - на спину - направо



7. Стоя правым боком к стенке прямую ногу положить на перекладину, поднять руки вверх глубокие наклоны туловища вправо - выпрямиться - наклоны вперед



8. В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги до касания перекладины над головой, затем медленно опустить



Варианты:

- упр. 5: вис спиной к стенке, хват сверху - «маятник» с одновременным отведением (левой (правой) ноги; или - ноги вместе;

Карточка К-10

Задача: развитие силовой выносливости

1. Лазание по двум шестам

2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста - быстро перебирая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми) - так же вернуться в и.п. или встать

3. Элементы скалолазания

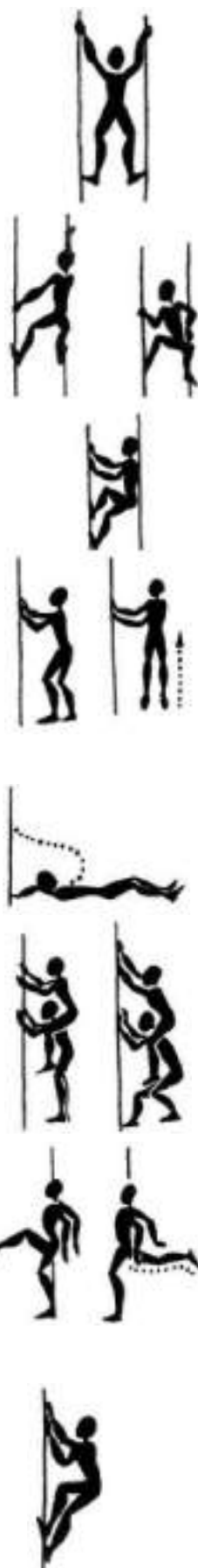
4. Руками взяться за шест на уровне груди - прыжки на двух ногах (с промежуточными подскоками или без подскока)

5. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест - поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить

6. Один спортсмен садится на плечи другого, держится руками за шест - стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше; партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо

7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой - махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх; при махе вперед туловище наклонять, при махе назад - прогибать

8. Лазание по шесту - при выполнении этого упражнения следует использовать соревновательный элемент



Карточка К-11

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т.д.), темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать аккуратно

2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе 4 - 5 упражнений х 4 - 5 повторений. После каждого упражнения - короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);

- стойка ноги врозь - наклоны туловища назад - правая рука касается левой пятки, левая рука - правой;

- стойка ноги врозь - наклоны туловища до касания локтями пола;

- в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным подъемом рук вверх;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки)

Второй вариант:

- из основной стойки - махи ногами в стороны (на высоте плеч);

- из седа ноги врозь пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;

- лежа на спине, перекинуть ноги через голову полукруги ногами налево и направо;



- сед ноги врозь - наклоны туловища к правой, вперед, к левой;
- присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе - пружинистые движения
- и.п. - лежа на спине - махи ногами (правая - к левой руке, левая к правой руке)



Третий вариант

- ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;
- ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) - руки касаются ступни, стоящей сзади ноги;
- нога с махами ногами - правая - к левой руке, левая - к правой;
- в «шпагате» с упором на руки - пружинистые движения;
- положение барьериста - попеременно для обеих ног;
- лежа на спине - подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди



3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;
- «прыжковый» бег;
- прыжки с ноги на ногу (ОЦМТ расположен низко)

Карточка К-12

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20 - 30 м
2. Гимнастические упражнения
Выбор 1-2 предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- круговые движения обеими руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые повороты туловища;
- одна рука вытянута вперед-вверх, другая опущена назад- вниз - круговые движения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе - круговые движения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;
- и.п. - то же, что и в предыдущем упражнении, махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки - имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)



Второй вариант:

- из стойки на лопатках - разводить ноги вперед - назад;
- лежа на спине в положении барьерного шага - имитация движения толчковой ноги в барьерном беге - попеременно для обеих ног;
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз - попеременно для обеих ног;
- упор лежа сзади - попеременные повороты таза влево и вправо, касаться носками пола;



- сед на животе, руки в стороны - поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем - левую ногу к правой руке

Третий вариант:

- ноги вместе, руки подтянуты вверх - прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;
- прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;

- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;
- ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касаясь руками пола



3. «Азбука» бега:
- семенящий бег;
 - подскоки на двух ногах влево - вправо;
 - подскоки на одной ноге;
 - «скачки» высоко на стопе;
 - упругий бег на месте;
 - «колесо»;
 - прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
 - прыжковый бег (ОЦМТ - высоко);
 - бег скрестным шагом

Дозировка:

- 1 -й год - занятий - 15 м;
- 2-й год занятий - 20 м;
- 3-й год занятий - 25 м

В одном занятии применяется не более 4-5 беговых упражнений

4. Бег с ускорением 80 - 100м, на последних 20 - 30 м скорость приближается к максимальной

Карточка К-13

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Бег трусцой по 70 - 100м с очень легкими ускорениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых комплексов - каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, затем - короткий отдых (по 10 с)

Первый вариант:

- в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь - наклоны туловища через согнутую ногу;
- стоя на одном колене, наклоны туловища в сторону;
- в седе ноги врозь, руки на коленях - пружинистые покачивания;
- упор сидя сзади, колени вместе, ступни вместе - покачивания тазом;
- глубокий выпад в сторону, руки на затылке - попеременные покачивания влево и вправо



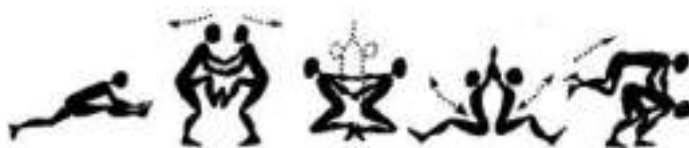
Второй вариант:

- стоя на коленях, руки за головой - вращение туловищем по широкой амплитуде;
- стоя на коленях, руки на бедрах - вращение в тазобедренном суставе;
- в приседе с упором на руки - отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вес тела; то же - в другую сторону;
- в приседе широко раздвинув ноги с упором на руки попеременно прижимать колени к полу;
- из стойки на лопатках - перекат в положение барьерного шага



Третий вариант (упражнения с партнером):

- стоя лицом друг к другу, взяться за руки - повороты туловища;
- стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой - низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;
- сидя спиной друг к другу, взять за руки над головой, развести их в стороны - повороты туловища;
- партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит, - берутся за ноги между ногами - попеременные наклоны туловища;
- «чехарда», возвращение в и.п. - проползание между ногами партнера



3. Бег с ускорением 80 - 100м (на последних 20 - 30м - скорость, близкая к максимальной)

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой на носках:
 - бег назад;
 - бег скрестным шагом;
 - бег с поворотами и легкими ускорениями
2. Гимнастические упражнения с партнером

Выбор 1 - 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- стоя лицом к лицу, ноги развести, как при ходьбе - отталкивать партнера;
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой - попеременные наклоны туловища вперед;
- и.п. - то же, что и в предыдущем упражнении - круговые движения руками вперед (назад);
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу, взяться руками над головой - пружинистые наклоны туловища вперед;
- партнер А - в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги



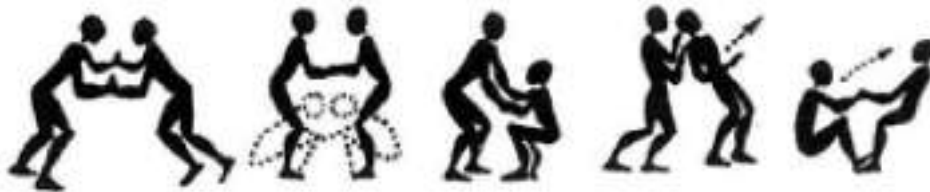
Второй вариант

- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх-наискосок), взяться за руки - выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;
- и.п. - наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки - повороты туловища;
- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) - взяться за руки - поочередно тянуть партнера через плечи вверх;
- партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, упираясь руками в руки партнера А - одновременное сгибание и выпрямление рук;
- упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) - одновременно поднимать и опускать ноги)



Третий вариант

- стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки - одновременное сгибание и разгибание рук;
- стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед), взяться за руки - одновременно глубокие приседы и выпрямление;
- и.п. - как в предыдущем упражнении - попеременные приседы;
- партнер А - в приседе, руки вперед, партнер Б - стоит лицом к нему и держит за руки - партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;
- партнер А в глубоком приседе, руки вперед - партнер Б берет его за руки и тянет вверх



3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений

Карточка К-15

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т.д.), темп бега средний, с ходьбой по 20-30 с
2. Гимнастические упражнения. Выбор 1-2 из предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, затем - короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) - круговые движения вперед и назад;
- ноги врозь - «колка дров»;
- ноги врозь - пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;
- упор лежа - волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади - переброс туловища в упор лежа и обратно



Второй вариант:

- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь - повороты туловища назад;
- из упора стоя на коленях - наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;
- сед ноги врозь - повороты туловища в сторону с упором на руки далеко от бедер



Третий вариант:

- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе - попеременные быстрые отталкивания руками;

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки вытянут вперед - взяться за плечи, одновременные пружинистые глубокие наклоны



3. Ускорения по 80 - 100м, на последних 20 - 30м бежать со скоростью, близкой к максимальной; группа бежит в колонне, один спортсмен задает темп
4. Спурты по 20 - 30 м: - из легкого бега трусцой; - с высокого старта; - с низкого старта; - из широкого выпада в шаг, и т.д.

Карточка К-16

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2 - 3 раза х 6 - 8 повторений каждого упражнения; после каждого ускорения - короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант (с набивным мячом):

- стойка ноги врозь - в руках набивной мяч - вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;



- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх - наклоны туловища в стороны;



- и.п. - как в предыдущем упражнении - глубокие пружинистые наклоны вперед;



- и.п. - как в предыдущем упражнении - широкие круговые движения туловищем;



- ноги врозь, руки с набивным мячом опущены - поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками; поворачивая туловище вправо - поднять мяч



Второй вариант (с набивным мячом):

- сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;



- и.п. - как в предыдущем упражнении; повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;



- и.п. - как в предыдущем упражнении; круговые движения туловищем;

руки с мячом поднять вверх



- упор сидя сзади - поднимать ноги над мячом;



- лежа на спине ноги врозь - пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча



Третий вариант (с набивным мячом):

- стоя на одном колене, повернуть туловище положить мяч сзади, поднять с другой стороны;



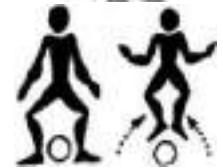
- стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх - наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;



- из основной стойки - прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);



- стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами - подскоки со сведением ног;



- стойка ноги врозь, мяч в руках - вращение туловища «восьмеркой»



3. Спринтерские эстафеты - 4 - 5 раз x 15 - 20 м; отдых между забегами - 60 - 90 с

Карточка К-17

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Ускорения из бега трусцой
2. Гимнастические упражнения с партнером со снарядами (набивной мяч, ядро); выбор 1 - 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов - каждое упражнение повторяется 6 - 8 раз, после короткого отдыха - смена партнеров

Первый вариант

- стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх - пружинистые наклоны туловища в стороны;
- стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага - поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага - поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу, взяться за плечо партнера - одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);
- и.п. - то же, что и в предыдущем упражнении - одновременный выпад в сторону через мяч



Второй вариант

- сидя ноги врозь, руки поднять вверх - наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);
- лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках - выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);
- сед ноги врозь, руки вверх над головой - широкие круговые движения туловища (партнер держит за ступни);
- лежа на спине (голова к голове) - взяться за руки, поднять ноги - разводить их над мячом;
- лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи)



Третий вариант

- лежа на животе, руки вытянуть вперед - поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону

- стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх - броски мяча вниз за себя;
- броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию)



3. Спурты по 20 - 30 м: с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т.д.
4. Старты - по команде, отдых между забегами - 60 - 90

Карточка К-18

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, бегом скрестными шагами, простыми гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):
 - прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках), каждый второй садится на сцепленные руки партнера - ходьба, прыжки галопом.
3. Ходьба выпадами, ходьба на носках - руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с поворотами туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким поднятием коленей.
4. Образуется два круга спортсменов:
 - в первом круге стоят ноги врозь, во втором - сед на коленях - переползание, перепрыгивание, и т.д. из круга в круг

Карточка К-19

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются свободно):

- бег с подтягиванием пяток, бег в высоком поднимаем коленей, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;
- ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- упражнения на гибкость с партнером

2. Гимнастические упражнения втроем (выполняются на отрезках 15 - 20 м):

- первый партнер берет второго за колени, второй - под руки, поднимают и несут;

- первый партнер стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берется за руки первого, третий садится на спину второго - ходьба вперед;



- трое партнеров стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками - двое переносят третьего;

- один партнер сидит, руки в стороны - двое с места перепрыгивают через его руки;



- двое партнеров стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;



- поочередные перекаты в стороны



Карточка К-20

Задача: содействовать общему физическому развитию, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад
2. Стойка ноги врозь, повороты туловища налево и направо
3. Продолжая предыдущее упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ногами
4. В глубоком приседе взяться руками за голени - быстро выпрямиться, вернуться в и.п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед - пружинистые приседания
7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе
8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем - без промежуточного прыжка)
9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке - смена ног)
10. Прыжки с места с отведением голени назад (руки над головой)
11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад - пружинистые наклоны туловища вперед
12. Ноги на ширине плеч - повороты туловища с глубокими наклонами (правая рука - к левой ноге, левая рука - к правой)
13. В упоре лежа - смена ног прыжком
14. Из упора лежа - прыжок в присед - вернуться в и.п. - прыжок в наклон ноги врозь прыжок в и.п.



Варианты выполнения комплекса: каждое упражнение - 5 повторений x 2 - 3 серии;
комплекс повторяется 2 - 3 раза