

После принятия И.П. необходимо напрягать только тренируемую группу мышц, стараясь не совершать движений в «заинтересованном» суставе и сохраняя расслабленность всех других мышц.

В случае неудачных попыток вначале можно облегчить задачу, создавая искусственное противодействие сокращающейся мышце. После каждого напряжения полностью расслаблять работавшие мышцы, стараясь ощутить степень напряжения и расслабления мышц.

Примеры основных исходных положений:

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

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

- повышать частоту и силу сокращений, следя за тем, чтобы не напрягались другие группы мышц;
- быстро чередовать напряжения и расслабления вначале симметричных мышц (например, грудных или сгибателей предплечья и др.), а затем мышц одной и той же конечности (например, разгибателей голени и разгибателей бедра, сгибателей и икроножных мышц);
- научиться одновременно и попеременно напрягать и расслаблять в быстром темпе разнородные группы мышц (например, икроножные правой и сгибатели левой ноги, левый сгибатель предплечья и правую грудную мышцу и т. д.).

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

Таким образом *педагогические средства восстановления включают:*

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные период

### **Психологические средства восстановления**

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка; сихопротифакика; психомышечная тренировка, внушение, мышечная елаксаия, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая ерапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или оллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-сихического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их спользования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, лагодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением епла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной ервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-ренировочных группах. В спортивно-оздоровительных группах и группах ачальной подготовки психологическое восстановление достигается построением анятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой азнообразных упражнений.

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

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

При планировании использования восстановительных средств необходимо читать, что течение процессов восстановления обусловлено как аправленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью агрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в оревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья портсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней реды.

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

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

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении ислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, спользуемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в спользовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышщ, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Также немаловажную роль в восстановлении имеют *водные процедуры*:

- 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 после тренировки и в которых 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 по 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.

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 изменении и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложиться на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов. правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Методические рекомендации по использованию средств восстановления.**

*Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки* – основными являются педагогические средства – это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо-, и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

*Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)* - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

## 2.9 Инструкторская и судейская практика

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используют для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой (см. раздел «Теоретическая подготовка»).

*На первом году обучения в учебно-тренировочных группах* занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков 30,50,60,80,90,100,120,150 м. и т. д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

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

*На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах* занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру, ими, может быть оказана и при проведении тестирования новичков, во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в

соревнованиях, спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение, для формирования инструкторских и судейских навыков, в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

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

Таблица №16

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения	Кол-во часов
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	Начальной подготовки	1-3 й	- овладение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования) - сдача рапорта - овладение обязанностей капитана команды (построение команды, поддержание дисциплины)	Беседы, практические занятия	4
2.	Учебно-тренировочный	1-й	-овладение терминологией и командным языком для построения группы, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики - выполнение обязанностей помощника тренера на занятиях - судейство: знание мест соревнований	Беседы, семинары, практические занятия	6
3.		2-й	-способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов - умение составить конспект тренировочного занятия, провести под руководством тренера разминку в группе. - судейство: характеристика судейства в беге. Основные обязанности судей.	- // -	8
4.		3-й	- привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных упражнений.	Самостоятельное изучение литературы, беседы,	10

			- судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге. Судейская документация.	семинары, практические занятия	
5.		4-й -5-й	- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. - умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися. - помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. - судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельно е изучение литературы, самостоятельные практические занятия	10

## 2.10 Программный материал для практических занятий

### Исходные положения

Программный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих бегунов на короткие дистанции.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

*Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:*

- определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности).

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке спринтеров отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

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

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

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно делить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

*Тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы: обучающие; комплексы, развивающие физические качества; игры, развивающие физические качества; специальные (состоящие из средств беговой подготовки).*

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

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

Тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

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

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

#### *Задачи подготовительной части урока:*

Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.



Средствами решения этих задач могут быть: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

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

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

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию, в качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий: для овладения и совершенствования техники; развития быстроты и ловкости; развития силы; развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; переменный; интервальный; игровой; круговой; контрольный.

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

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

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

*Задачи заключительной части:*

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;

- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозировуемые упражнения; умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока

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

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

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

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

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

Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

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

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

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

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

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

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения.

Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

### **Типы тренировочных занятий**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
- тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
- учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
- восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
- контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

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

### **Подготовка тренера к занятиям**

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

При планировании тренировки тренеру необходимо знать и иметь все типы возможных и необходимых тренировочных заданий. Для этого целесообразно иметь свой каталог тренировочных заданий. В процессе подготовки к занятиям тренеру необходимо систематизировать, упорядочить и распределить отдельные упражнения и тренировочные задания в соответствии с задачами урока. Задания группируются по частям урока, причем в каждой части выделяются уровни специализации. Расстановка в уроке упражнений и тренировочных заданий зависит, с одной стороны, от

профессиональной подготовленности тренера, а с другой - от контингента юных легкоатлетов, их возраста, мастерства и т. п.

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

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность простого показа упражнений, подробного объяснения с показом, всех распоряжений и команд.

Не менее важным является учет перехода от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организация страховки, использование оборудования. Тренеру следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от травматизма. Поэтому имеет смысл заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого для прыжков, помощь партнеров при выполнении упражнений.

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

### **Перечень программного материала на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки.**

#### **Практическая часть:**

#### **Раздел: ОФП**

#### **1. Лёгкая атлетика.**

#### **Теоретические знания:**

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Простейшие упражнения на освоение техники.
3. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
4. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
5. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

#### **Практические умения:**

*Ходьба и бег, кроссовая подготовка.*

1. Закрепление навыка правильной осанки.
2. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
3. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
4. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
5. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

6. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
7. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
8. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
9. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
10. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
11. Обучение технике высокого старта

#### *Прыжки.*

1. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
2. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
3. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
4. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
5. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
6. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
7. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *Метание и ловля*

1. Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
2. Упражнения в жонглировании мячами.
3. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
4. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

#### *Упражнения на развитие физических качеств:*

##### **6-7 лет:**

##### *Выносливость:*

1. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
2. Чередование ходьбы и бега до 1000м.

##### *Быстрота:*

1. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

##### *Скоростно-силовые способности:*

1. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
2. Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

**8 лет:**

*Ловкость:*

1. Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
2. Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно-силовые качества:*

1. Бег по наклонной плоскости.
2. Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
3. Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

*Выносливость:*

1. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
2. равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км .
3. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

*Быстрота:*

1. оворный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики:**

### **Теоретические знания:**

1. Правила поведения и меры безопасности на гимнастикой.
2. Простейшие упражнения на освоение техники.
3. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
4. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### **Практические умения:**

*Прикладные упражнения.*

1. Простейшие виды построений и перестроений.
2. Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
3. Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
4. Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
5. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
6. Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
7. Лазание по канату и шесту.
8. Перелезания через препятствия.
9. Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
10. Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

*Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:*

**6-7 лет:**

*Упражнения на развитие гибкости:*

1. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
2. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
3. Выпады и полушпагаты на месте.
4. «Выкруты» со скакалкой.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

1. Произвольное преодоление простых препятствий.
2. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
4. Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
5. Жонглирование малыми предметами.

*Упражнения на формирование осанки:*

1. Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

1. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
2. Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

**8 лет:**

*Упражнения для развития гибкости:*

1. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
2. Полушпагат и широкие стойки на ногах.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

1. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.
2. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
3. Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
4. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
5. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

#### *Упражнения на формирование осанки:*

1. Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
2. Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

#### *Упражнения на развитие силовых способностей:*

1. Лазание по гимнастической стенке ( комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).
2. Перелезания через препятствия с опорой на руки.
3. Подтягивание в висячем положении;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
5. Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
6. Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

#### *Элементы акробатических упражнений:*

1. Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
2. Кувырок вперёд и назад в группировке.
3. Кувырок назад в стойку на одно колено.
4. Кувырок назад в полушпагат ( девочки).
5. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
6. Длинный кувырок вперед (мальчики).
7. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики).
8. Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
9. Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.
10. Стойка на голове и руках силой (мальчики).
11. Мост из положения, лежа с помощью.
12. Мост из положения, стоя с помощью (девочки).
13. Комбинации из изученных элементов.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики).
15. Равновесие: повороты на опоре.
16. Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
17. Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
18. Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
19. Расхождение вдвоем при встрече.
20. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т.д. на усмотрение педагога.

### **3. Подвижные игры.**

Преподаватель выбирает самостоятельно:



1. Индивидуальные, парные, коллективные игры.
2. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
3. Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
4. Эстафеты.
5. Упражнения при горизонтальном положении туловища.
6. Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

*Примерный перечень подвижных игр для 6-7 лет:*

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть через «ручеек» и доставить пакет).

*Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

*Примерный перечень подвижных игр для 8 лет:*

«Охотник(и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему- кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади

мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

#### 4. Футбол

##### Теоретические знания:

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
2. Правила игры в мини-футбол.
3. Простейшие упражнения на освоение техники.
4. Игра по упрощённым правилам.
5. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
6. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

##### Элементы футбольной техники:

###### *Передвижение игроков по площадке:*

1. Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.
2. Различные виды прыжков; подскоки.
3. Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

###### *Удары по мячу:*

1. Носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5 - 3,5м. с места.
2. Носком ноги в ворота шириной 2 – 2,5м. с расстояния 3-4м. с места.
3. 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4м. в уменьшенные ворота (1.5-1.7м.) без вратаря.
4. С разбега по неподвижному мячу в стену.
5. Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места.
6. По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно.
7. Игровое упражнение «Снайпер».
8. Пяткой: подбежав с расстояния 2-3м. к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочерёдные удары по ним.
9. Пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м. с расстояния 2,5-3м.
10. Передача мяча в паре, ударя пяткой (расстояние между партнёрами 2-2,5м.).
11. Передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот).
12. Игровое задание «Кто быстрее».
13. Серединой подъёма (имитация удара по мячу.)
14. С места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м.
15. С места (разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3м.).
16. С постепенным увеличением силы удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4м.).

17. Отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20см.).
18. По цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнёром (взрослым)
19. Внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега).
20. Отметив мелом соответствующую часть подъёма, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега).
21. Внутренней стороной стопы («щёчкой»).
22. По мячу с места (с разбега) в стену (расстояние 3-4м.).
23. Ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20см.) в стену.
24. После передачи мяча партнёром ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5 – 3м.
25. Передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу.
26. Мячом по предмету, который размещён в центре круга (диаметр круга 4-5м.), игроками, стоящими по периметру круга.

*Остановка (приём) мяча ногой:*

1. Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги.
2. Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

*Ведение мяча ногой:*

1. По прямой (10м.) попеременно правой, левой ногой.
2. По начерченной прямой линии (10м.) попеременно правой, левой ногой.
3. По извилистой линии.
4. Между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их.
5. По коридору (шириной 2м. и длиной 10м.), постепенно уменьшая его ширину.
6. Произвольное ведение мяча любым способом.

*1.4. Финты - обманные движения (уход с мячом в сторону от соперника):*

1. В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники- с другим игроком.
2. Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

*Отбор мяча:*

1. Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем.
2. Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
3. При единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Вратарская техника:*

1. Ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу).
2. Ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3м.
3. Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5 -3м.).
4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперёд.

5. Ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочерёдно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м., затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
6. Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
7. Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-3 м.).
8. Из и.п.- полуприсяд с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим.
9. Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м.).
10. Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой;
11. одной рукой сбоку низом.
12. Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).

*Вбрасывание мяча:*

1. Бросок мяча двумя руками из-за головы с места, с шага (с разбега) на дальность.
2. Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
3. На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

**Тактическая подготовка:**

*Индивидуальные действия без мяча:*

1. Умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнёра.
2. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом:*

1. Применение использованных способов остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости его полёта.
2. Определение игровой ситуации, выгодной для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения.

*Групповые тактические действия:*

1. Выполнение точной передачи партнёру в ноги или на удар;
2. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударе; вбрасывание мяча.
3. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т.е. осуществление «закрывания».
4. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнёра.

**Должны знать:**

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
2. Правила игры и содержание инвентаря.
3. Простейшие упражнения на освоение техники.
4. Играть по упрощённым правилам.

**Должны уметь:**

1. Жонглирование мячом ногами (поочерёдно правой и левой ногой), раз. Из трёх попыток учитывается лучшая.
2. Жонглирование мячом головой, раз. Из трёх попыток учитывается лучшая.
3. Бег 30м с ведением мяча, сек. Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трёх касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.
4. Ведение мяча по «восьмёрке», сек. Стойками обозначается квадрат со сторонами 10м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обходит её и ведёт мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Примерные нормативные требования по специальной подготовке в футболе

Контрольные упражнения	Пол	
	Мальчики	Девочки
Жонглирование мяча ногами (поочерёдно правой и левой ногой), раз	+	+
Жонглирование мяча головой, раз	+	+
Бег 30 м с ведением мяча, сек	+	+
Ведение мяча по «восьмёрке», сек	+	+

Примечание: Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателя

**5. Баскетбол****Теоретические знания:**

1. Правила мини-баскетбола
2. Оборудование и инвентарь.
3. Простейшие упражнения на освоение техники.
4. Игра по упрощённым правилам.
5. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
6. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Обучение приёмам техники:**

1. Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

2. Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
3. Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
4. Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
5. Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
6. Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
7. Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
8. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
9. Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
10. Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

#### Обучение тактике.

1. Выбор места.
2. Выход для получения мяча.
3. Умение применять приёмы техники.
4. Основы личной защиты.
5. Противодействие в защите игроку с мячом и без мяча.

#### Должны знать:

1. Правила игры в мини-баскетбол и баскетбол.
2. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.
3. Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием по баскетболу.

#### Должны уметь:

1. Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
2. Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).
3. Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
4. Обводка области штрафного броска с броском, сек.
5. Штрафной бросок.

Примерные нормативные требования по специальной подготовке в баскетболе.

Контрольные упражнения	Пол	
	Мальчики	Девочки
Передача и ловля мяча в парах при движении приставными шагами (боком), кол-во передач.	10	10

Высота подскока, см	+	+
Обводка области штрафного броска с броском по кольцу, сек	+	+

Примечание: Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Игры и эстафеты для воспитания физических качеств на учебно-тренировочном этапе.

№ п/п	Игра, ЧСС, количество движений	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания
1.	«Смена мест» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 144 540 min 116 130 сред. 133 378	<b>Содержание:</b> Игру проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах). <b>Правила:</b> 1. Нельзя умышленно удерживать соперников. 2. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение. 3. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии		Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки
2.	«Передача мяча над головой» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 148 580 min 100 220 сред. 120 380	<b>Содержание:</b> Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места. <i>Варианты:</i> А. Последний игрок показывает мяч первому игроку между ног и бежит вперед, становясь первым. Б. Проводить эстафету, пока последний не пересечет финиш. <b>Правила:</b> 1. Первый поднимает мяч над головой. 2. Не допускаются броски мяча. 3. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему игроку, поднявшему мяч над головой	Мячи по количеству команд	При передаче мяча прогнуться назад. В варианте А игроки строятся в колонны по одному, широко расставив ноги.
3.	«Передача мяча между ног» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 140 260 min 102 170 сред. 120 190	<b>Содержание:</b> Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свое места. <i>Комбинированный мяч:</i> передается над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами	Мячи по количеству команд	При передаче мяча прогнуться назад
4.	«Эстафета в передаче гимнастической палки» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 136 420 min 104 170 сред. 120 197	<b>Содержание:</b> Участники строятся в колонны, дистанция один шаг. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку, перешагивают через палку, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее и таким же образом передаст следующему. Последний игрок, получивший палку, бежит с ней вперед (в это	Гимнастические палки по количеству команд	Эстафету можно проводить с продвижением

		<p>время все игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв свое место во главе колонны, снова передаст се назад.</p> <p>Побеждает команда, участники которой первыми займут свои места.</p>		
5.	<p><b>«Переставь скамейку»</b> Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 156 370 min 114 210 сред. 146 290</p>	<p><b>Содержание:</b> Две или три команды строятся в колонны. Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и, взяв ее обратным хватом, поднимают вверх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее.</p> <p>Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Игра заканчивается тогда, когда вес команды переместится с одной стороны площадки на другую (упражнение выполняется не менее шести раз). 2. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание</p>	Гимнастические скамейки по количеству команд	Участники команд стоят на одной линии, если им позволяют размеры зала. Если условия не позволяют одновременного участия двух команд, то игру проводят поочередно на время
6.	<p><b>«Встречная эстафета с бегом»</b> Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 172 403 min 128 130 сред. 150 260</p>	<p><b>Содержание:</b> У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают се направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или когда снова вернутся на свои места.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко. 2. Нельзя выбегать раньше времени. 3. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков</p>	Эстафетные палочки по количеству команд	Эстафетную палочку передавать, оббежав команду справа
7.	<p><b>«Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»</b> Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 148 600 min 120 160 сред. 135 325</p>	<p><b>Содержание:</b> Около каждого баскетбольного щита соревнуются две команды. Игроки становятся в кружки. Дальний от щита игрок имеет № 4, а ближний - № 1. Мяч у № 4.</p> <p>По сигналу руководителя 4-е номера бросают мяч в щит таким образом, чтобы он отскочил и его поймал № 3, тот бросает таким же образом № 2 и т.д. Когда же очередь дойдет до № 1, он, поймав мяч, бежит с ним, ударяя об пол или землю, на место игрока № 4, и все смещаются на один круг вперед.</p> <p><b>Правила:</b> Игра заканчивается, когда игрок № 4 вернется на свое место</p>	Баскетбольные мячи по числу команд	Для кружков можно использовать гимнастические обручи
8.	<p><b>«Передача мяча во встречных командах»</b> Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 176 380 min 126 280 сред. 144 310</p>	<p><b>Содержание:</b> Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за линиями нападения. У первых игроков колонн в руках мяч. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начинавший игру, не получит мяч в руки. 2. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету</p>	Два мяча	1. Можно использовать легкие набивные мячи. 2. Использовать различные приемы передачи мяча
9.	<p><b>«Проведи мяч»</b> Общее время 5 мин</p>	<p><b>Содержание:</b> Участники строятся в колонны на линии старта. У направляющих в руках по</p>	Баскетбольные мячи, скамейки по	За линией старта, перпендикулярно ей,



	<p><b>ЧСС</b> Кол-во движ.</p> <p>max 160 300</p> <p>min 120 140</p> <p>сред. 134 230</p>	<p>одному баскетбольному мячу. По сигналу первые участники должны провести мяч по скамейке баскетбольным дриблингом, двигаясь по полу, обратно они движутся по скамейке, а мяч ведут по полу. Обведя свою команду, они передают мяч следующим участникам и становятся сзади колонны.</p> <p><b>Правила:</b> Выигрывает команда, которая выполнит задание быстрее и с меньшим количеством ошибок</p>	количеству команд	перед каждой командой ставятся гимнастические скамейки
10.	<p><b>«Встречная эстафета баскетболиста»</b></p> <p>Общее время 5 мин</p> <p><b>ЧСС</b> Кол-во движ.</p> <p>max 176 390</p> <p>min 120 110</p> <p>сред. 149 259</p>	<p><b>Содержание:</b> Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, подвигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, встречную колонну и передает мяч ее направляющему, а сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч, выполняет это же задание.</p> <p><b>Правила:</b> Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание (поменяются местами в колоннах)</p>	Баскетбольные мячи по количеству команд, стойки или кегли	Вместо стоек можно использовать кегли, их число можно увеличить
11.	<p><b>«Мини-футбол»</b></p> <p>Общее время 10 мин</p> <p><b>ЧСС</b> Кол-во движ.</p> <p>max 180 2160</p> <p>min 128 980</p> <p>сред. 150 1728</p>	<p><b>Содержание:</b> В игре сохраняются основные правила футбола.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Отменяются правила «вне игры».</p> <p>2. Допускается замена игроков без ограничений.</p> <p>3. Размеры игрового поля выбираются произвольно.</p> <p>4. Ворота сооружаются примерно как для ручного мяча.</p> <p>5. Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля (15 x 30 м - 4 игрока; на каждые добавочные 5 x 10 м прибавляется 1 игрок).</p> <p>6. Судейство осуществляется одним судьей.</p> <p>7. Продолжительность игры зависит от возраста: 10-12 лет - 2 x 20 мин; 13-15 лет - 2 x 25 мин.</p> <p>Отдых - 10 мин.</p> <p>8. Пенальти бьют с 7 м</p>	Футбольный мяч	Играть можно без вратарей, уменьшив при этом ворота до 1 м.
12.	<p><b>«Мини-баскетбол»</b></p> <p>Общее время 10 мин</p> <p><b>ЧСС</b> Кол-во движ.</p> <p>max 196 1520</p> <p>min 160 1020</p> <p>сред. 172 1253</p>	<p><b>Содержание:</b> Игра отличается от обычного баскетбола тем, что корзина устанавливается гораздо ниже. Размеры площадки могут быть уменьшены</p>	Баскетбольный мяч	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах баскетбола
13.	<p><b>«Мини-гандбол»</b></p> <p>Общее время 10 мин</p> <p><b>ЧСС</b> Кол-во движ.</p> <p>max 172 1320</p> <p>min 124 750</p> <p>сред. 146 1018</p>	<p><b>Содержание:</b> Правила игры в мини-гандболе такие же, как и в обычном гандболе. Полевые игроки ведут игру с мячом руками. Вратарь имеет право перехватывать, отбивать мяч любыми способами.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд.</p> <p>2. Нельзя передвигаться с мячом в руках более трех шагов.</p> <p>3. Запрещается хватать друг друга руками, толкать игрока</p>	Гандбольный мяч	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах гандбола
14.	<p><b>«Борьба за мяч»</b></p> <p>Общее время 10 мин</p> <p><b>ЧСС</b> Кол-во движ.</p> <p>max 180 2030</p> <p>min 120 1280</p> <p>сред. 150 1816</p>	<p><b>Содержание:</b> Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется 1 очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра.</p> <p>Игра проводится на время (5-10 мин) или до определенного количества очков (5-7).</p>	Баскетбольный мяч	Ошибки: двойное ведение, пробегка и потеря

		<p><b>Правила:</b> 1. Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник или команда допустила ошибку.</p> <p>2. Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается</p>		
15.	<p>«Подвижна» цель» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 156 1010 min 120 340 сред. 144 662</p>	<p><b>Содержание:</b> Чертится круг диаметром 10 м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Попадание с отскока не засчитывается.</p> <p>3. Нельзя заступать за линию круга</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
16.	<p>«Охотники за утками» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 176 1240 min 128 720 сред. 144 875</p>	<p><b>Содержание:</b> Чертится круг диаметром 8-10 м. Две команды: «утки» в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Когда вес «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу.</p> <p>Варианты:</p> <p>А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток».</p> <p>Б. «Утки» в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча.</p> <p>В. «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается.</p> <p>Г. Условия, что и в «В», но с выбыванием.</p> <p><b>Правила:</b></p> <p>1. «Охотники» не заступают за линию круга.</p> <p>2. В варианте «Б» «утки» не должны брать мяч в обе руки.</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
17.	<p>«Два огня» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 156 1210 min 120 460 сред. 145 808</p>	<p><b>Содержание:</b> Играют на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые, пасуя мяч между собой и выбрав момент, стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним.</p> <p>2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить за 5-10 мин. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении условного времени остается больше игроков
18.	<p>«Челнок» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 144 180 min 112 40 сред. 131 98</p>	<p><b>Содержание:</b> Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся</p>		На площадке между командами можно начертить ориентировочную черту

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

### **Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе**

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения

рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

*Втягивающий* - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

*Развивающий* - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

*Скоростно-силовой подготовки* - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км.

*Разгрузочный* - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.

*Стабилизирующий, или интенсивный* - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

*Предсоревновательный* - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

*Соревновательный* - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

*Микроцикл переходного периода* - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним

разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околomesячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один -развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов.

Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя -стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования.

Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз.

При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов

Медленный бег	МБ
Равномерный бег	РБ
Бег в группе	ГБ
Повторный бег	ПБ
Переменный бег	Перем. Б.
Темповый бег	Темп. Б.
Бег	Б.
Равномерный кросс	Р.К.
Кросс с переменной интенсивностью	Кр. С ПТ
Техника бега	ТБ
Совершенствование техники бега	СТБ
Упражнения	Упр.
Беговые упражнения	БУ
Кросс	Кр.
Специальные упражнения	Сп.У.
Специальные прыжковые упражнения	СПУ
Специальные беговые упражнения	СБУ
Дыхательные упражнения	ДУ
Локальные силовые упражнения	ЛСУ
Ускоренные старты	УС
Общая физическая подготовка	ОФП
Ходьба	Х.
Бег с барьерами	ББ
Прыжковые упражнения	ПУ
круговая тренировка	КТ
частота сердечных сокращений	ЧСС
Спортивная ходьба	СХ
Максимальный	Макс.

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции  
1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Чет-верг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1.	Втягивающий	3 Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин Игра-15 мин Акр-ка- 10 мин	4 Раз-ка (игрового хар-ра) СБУ - 4х50 м ББ - 20 мин Метание - 20 мин ЛСУ для укрепл. стопы, спины, живота	5 Кр. - 4 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин Игра- 15 мин Кр.тр. -10-15 мин	6 отдых	7 Кр. - 7 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП-30 мин (кр. тр.)	8 МБ-2 км ПБ (интенс. 80% от макс.)-3х100+3х200/200 м	9 Отдых
2.	Объемных тренировок	Кр. - 7 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин Ускор. - 4х50 м Акр-ка- 10-15 мин	Раз-ка МБ-1-1,5 км Ускор.-5х30 м ББ - 20 мин Кр.тр. -20 мин Метание - 20 мин ЛСУ для укрепл. стопы	Кр. - 8 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин СБУ - 6х30 м Игра- 15 мин	отдых	Кр. - 3 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин СБУ - 6-8х50 м ОФП - 30 мин (кр. тр.) Игра - 15 мин	МБ-2 км Темп.Б. - 3 км (до 170 уд./мин) ОРУ-10 мин Игра - 15 мин	Отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Кр. - 2 км (по пашне, снегу, песку) ускор. 5х60 м ОРУ - 10 мин ОФП - 20 мин Игра- 15 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ - 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) - 20-30 пр. Метание ЛСУ для укрепл. стопы	Кр. - 3 км (до 160 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин Ускор. - 4-6х60 м СБУ - 6х40 м Игра - 15 мин Акроб. или гимн, на снаряд. - 10-15 мин	отдых	Кр. - 9 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 10 мин СБУ-6-8х50 м ОФП-30 мин (кр. тр.) Игра- 15 мин	МБ - 3 км Темп.Б. - 3 км (до 170 уд./мин) ОРУ-10 мин Игра- 15 мин	Отдых
4.	Технической подготовки	МБ - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин Тех. старта - 5х30 м ГБ со старта - 5х60 м Бег по виражу- 5х100 м	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ - 20 мин ПУ - 50-60 отгалк. Метание камней, ядер ЛСУ для укрепл. стопы и совершенст. ГБ	Кр. - 3 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин Ускор. - 5х100 м СБУ - 4х40 м Игра - 15 мин	отдых	МБ - 5 км ОРУ-10 мин ОФП-30 мин СБУ - 5х30 м Ускор. - 2х300 м	МБ-2 км ОРУ-10 мин СБУ - 5х230 м Ускор.- 2х200 с соревн. скоростью	Соревнования или контрольный бег
5.	Замного соревновательного этапа	Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин Игра- 15 мин МБ- 1 км	Раз-ка - 20 мин Ускор. - 5х30 м ББ - 20 мин СБУ - 10х50м Метание ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ - 3 км Фартлек- 2 км Ускор.-100х150м ОРУ- 10 мин	отдых	Р.К.-5км. (до 150 уд./мин) или прогулка 1 -1,5 ч или плавание	Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) Игра - 10 мин или др. виды л/атл.	Отдых

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Чет-верг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Конца подготовительного периода	Кр. - 6 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин Ускор. - 4х60 м СБУ - 6х40 м Игра-15 мин	МБ - 3 км Раз-ка - 20 мин ББ-20 мин ПУ - 50-60 отгалк. Кр.тр. - 20 мин ЛСУ для укреп. м-ц ног	МБ- 2 км ПБ - 5х200 м (интенс. 80% от шах, отдых до ЧСС- 120-130 уд./мин)	отдых	Р.К.-6 км (до 130 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 30 мин	МБ-2 км Игра - 45 мин или др. виды л/атл.	Отдых
7.	Легней интенсивной подготовки	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин	Раз-ка-20 мин Ускор. - 5х30 м ББ - 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) - 20-30 пр. Метание - 20 мин ЛСУ для укрепления мышц ног	Раз-ка - 20 мин РБ - 3 км (до 170уд./мин) ОРУ-10 мин Фартлек-1,5 км (отрезки-100-200 м) МБ - 1 км	отдых	МБ- 2 км ОРУ-10 мин СБУ - 6-8х60 м ОФП (кр. тр.) - 30 мин	Кр. - 4 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 20 мин Игра- 15 мин	Отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Р.К. - 10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин. СБУ-8-10х60м.	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. - 5х100 м ББ - 20 мин СБУ-10х50м. Метание ЛСУ для укрепления стопы	МБ-3 км ОРУ-10 мин Фартлек-1,5 км (отрезки-100-300м.) объем 800-1000м.	отдых	Кр. - 9 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин (кр.тр.) Игра- 15 мин	МБ-2 км Фартлек-4 км (отрезки-100-200м. ЧСС до 170 уд/мин)	Отдых
9.	Разгрузочный	Р.К. - 5 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин Другие виды л/атлетики	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ - 15 мин Сл. У. на гибкость или ЛСУ для стопы	Игра - 30 мин	отдых	МБ-2 км ОРУ- 10 мин Ускор. - 7-8х60 м ОФП - 30 мин (кр. тр.) СБУ- 10-15 мин	Кр. - 6 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин (кр. тр.) СБУ 10х60 Игра- 15 мин МБ - 1 км	Отдых



**Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции  
2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Чет-верг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1.	Втягивающий	Кр. - 6 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 30 мин Игра- 15 мин	4 Раз-ка (игрового хар-ра) Барьерные У. - 20 мин Метание-20 мин ЛСУ для укрепл. стопы, спины, живота	5 Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 30 мин Игра- 15 мин	6 отдых	7 МБ-2 км ОРУ-10 мин СБУ - 6-8х60 м ОФП - 30 мин (кр. тр.)	8 Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 20 мин Игра- 15 мин	9 Отдых
2.	Объемных тренировок	Кр.-10-15км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин СБУ-9-10х60 м Ускор.- 6х50 м Игра-45 мин	4 Раз-ка-15 мин Ускор. - 4х50 м ББ-20мин. ПУ - 60-70 оттал. Кр.тр. - 30 мин ЛСУ для укрепл. стопы	МБ- 8 км ОРУ-10 мин СБУ-10х60 м Кр. с П.И.-3-5км(до170 уд./мин.)	отдых	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин (кр. тр.) Игра- 30 мин	Темп.Б. - 5 км (до 175 уд./мин) Ускор. - 5х60 м ОРУ-10 мин ОФП - 30 мин Игра - 15 мин	Отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Раз-ка Кр. - 3-5 км (по пашне, снегу, песку) с ускор. 8х60 м ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин Игра- 15 мин	4 Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. - 5х60 м ББ-20 мин Прыжки в/в (в.дл.) - 25-35 пр. Метание-20 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Кр. с П.И.-5-10км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор. - 4-6х60 м СБУ-8-10х100 м Игра-20 мин	отдых	Раз-ка Перем.Б- 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин Ускор. со старта - 10-12х80м ОФП-30 мин (кр.тр.)	Кр. с П.И.-5-10км (до 150 уд./мин) ОРУ-10мин ОФП - 20 мин СБУ-10-12х100м Ускор. со старта Игра-20 мин	Отдых
4.	Технической подготовки	МБ - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин СТБ - 5х60 м ТБ по выражу	4 Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. - 5х60 м ББ - 20 мин ПУ - 60-70 отталк. Толкание ядер ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Р.К. - 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин СБУ-10-12х100м Игра-30 мин	отдых	Кр. - 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин СБУ-10-12х50 м Бег- 5х150 м на ритм и технику Игра-30 мин	Кр. с П.И. - до 5 км Ускор. - 200х400 м (до 175 уд./мин) ОРУ-10 мин	Отдых
5.	Зимнего соревновательного этапа	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин Игра- 15 мин	4 Раз-ка - 3 км Ускор. - 50 м ББ - 4х60 м - 20 мин СБУ-10х50м Метание	МБ - 3 км ПБ - 5х200 м (интенсив. 80% от макс.) ОРУ- 10 мин	отдых	Кр.- 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 30 мин (кр. тр.)	МБ - 2 км ПБ-3х300+1х100 м (интенсивн. 80% от max)	Соревнования или отдых

Окончание таблицы №18

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Чет-верг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Конца подготовительного периода	Кр.-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин Ускор. - 8х60 м СБУ-10х100м Игра-10 мин	ЛСУ для укрепл. стопы Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. -4х60 м ПУ-60-70 отгалак. Кр.тр.-30 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ-1 км Фартлек - 6 км ( до 170 уд./мин) Кр.тр. Игра-10 мин	отдых	Кр.-5-10км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 30 мин (кр. тр.) Игра-10 мин	МБ-2 км Темп.Б. -3-5 км (до 170 уд./мин) ОРУ-10 мин	Отдых
7.	Летней интенсивной подготовки	Кр.-5-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ-10 мин СБУ-10х50м Игра-20 мин	Раз-ка - 20 км Ускор. - 5х80 м ББ-20 мин Прыжки в/в (в/дл.) -25-33 пр. Метание -20 мин ЛСУ для укрепления мышц ног	МБ-3 км ПБ-2х200+4х400+2х100 м (интенсивн. 85% от макс; отдых до восст.)	отдых	Кр.-5-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ-10 мин Игра-30 мин	МБ - 3 км Темп.Б. - 5х400 м (до 170 уд./мин)	Отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Кр.-5-10км (до 140уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин СБУ-10х100 м.	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. -3х50 м Метание ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ-3 км ОРУ-10 мин Перем.Б-(600+400+200 м) х200 м трусцой; 50% силы	отдых	МБ-3-5 мин ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин СБУ-5х30 м Контр. Б.	МБ - 2 км ОРУ-10 мин СБУ - 5х30 м Ускор. - 2-4 х200 м (с макс. скоростью)	Соревнования или отдых
9.	Разгрузочный	Р.К.-5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ - 15 мин Акроб. учр. и на гибкость ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Кр.-5-10км (до 150 уд./мин) Игра-20 мин или плавание	отдых	Р.К.-5-10км (до 150 уд./мин) ОФП - 20 мин	Кр.-5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 20 мин СБУ10х60 Игра - 20 мин или др. виды легкой атлетики	Отдых
10.	Переходного периода	Р.К.-5-10км (до 130 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-15 мин	Игра-30 мин Метание, прыжки ЛСУ для укрепления мышц стопы, живота, спины или др. виды легкой атлетики	МБ - 2 км Игра -45 мин или прогулка 1,5-2 ч	отдых	Р.К.-5-10 км км (до 130 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-20 мин	МБ-2 км Игра-45 мин	Отдых

**Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние  
3-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1.	Втягивающий	3 Кр.-5-10км. (до 130уд./мин) ОРУ-15 мин. СБУ-5-6х 100м. ОФП-30мин.	4 Кр.- 5-10 км с ускор. 100-150 м. (объем быстр.Б.-1км; 170уд./мин) ОРУ-15мин.	5 Р.К.-10-15км. (до 140 уд./мин.) ОРУ-15 мин.	6 МБ-3-6 км. ОРУ-15 мин.	7 Кр.-10-15 км. (до 150 уд./мин.) ОРУ-15 мин. Игра -60-90 мин. ОФП -15-20 мин. На м-цы тул-ща	8 МБ-3-4 км. ОРУ-10-12 мин. Игра -60-90 мин. ОФП -15-20 мин. На м-цы тул-ща	9 Отдых
2.	Объемных тренировок	Кр.-10-15 км.с ускор. 100-150м. (до 170уд./мин.) ОРУ-15мин. Игра-40мин.	МБ-3-4-км. ОРУ-15мин. Ускор.-4-6-х80-100м. Темп.Б.-4-6-км. (до170-180уд./мин)	Кр.-12-15км. (до 130 уд./мин.) ОРУ-15мин. ЛСУ для укрепл. м-ц ног Упр. на гибкость и силу или др.виды л/а	МБ-3-4 км. ОРУ-15 мин. ОФП- 30 мин. (кр.тр) Барьерные упр. и Б.Б.-15 мин. Игра-30-40 мин.	Крс П.И. -10-15см. (ускор. 5-6х800-1000 м; до 180 уд./мин.) ОРУ-15 мин.	Кр.-10-15км. (до 150 уд./мин.) ОРУ-15мин. Игра-30мин.	Отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Р.К.-3,5 км. (до140-150 уд./мин.) ОРУ-10-12 мин. ПУ 0,8-1,2 км. Ускор. -3-4х150 м. Др.виды л/а	М.Б.-3-4- км ОРУ-15 мин. Ускор.-4-5х80-120м Б. в гору- 8х200/200-300м.	Кр. по пересеч.местн.-5-10км. Упр. на гибкость и силу или др.виды л/а	МБ-4-6 км. ОРУ-15 мин. ОФП-20-25мин. СБУ-6-8х60-80м. Ускор. старты или др. виды л/а	МБ-4-5 км. ОРУ-15 мин. Ускор 4-5х80-120м. Б.-300х200х100/200м бега трусцой х4 сер. (интенс. 85% от макс.)	Кр. по пересеч. местн. с ускорениями -5-10км.в быстром темпе 2-3 км.(до 170уд./мин.) ОРУ-15мин. Игра-2х15мин.	Отдых
4.	Технической подготовки	М.Б.-3-4- км ОРУ-15 мин. Ускор.-4-5х60м Б. со старта-6-8х80м. Б.-5-6х400м.(100м. быстро+200м. свободно+100м. накатисто)	Р.К.-5-10.КМ. (150уд./мин.) СБУ-8х100м. Б.-8-10х100м. на ритм и технику	М.Б.-3-4- км ОРУ-15 мин. Ускор.-4-5х80м. Темп.бег-3-5км. с переключениями	Кр.-5-10км. (до 140 уд./мин.) ОРУ-15мин. ОФП-15мин. Б.-6-8х100м. на ритм	МБ-3-4- км ОРУ-15мин. Б.-8-10х150м. со старта (быстрое начало и переход на накатистый бег)	Р.К.-5-10км.(до 150 уд./мин.) ЛСУ для укрепл. м-ц ног и СУ на технику бега	Отдых
5.	Зимнего соревновательно го этапа	М.Б.-3-4- км ОРУ-15 мин. СБУ-6-8х80-100м. Ускор.-4х80-120м. Б.-5-6х500-600/400м. бега трусцой (интенс. 85% от макс.)	РК-10-15км. (до 140-150 уд./мин.) ОРУ-15мин.	М.Б.-3-4- км ОРУ-15 мин. Ускор.-4-5х80-100м. Темп.бег-5-10 км в конце набегаине 600-800м. (до 180-200 уд./мин.)	Кр.-5-10км. (до 130-140 уд./мин.) ОРУ-15мин. СБУ-6-8х80-100м. ЛСУ для укрепл. м-ц ног	М.Б.-3-4- км ОРУ-15 мин. Ускор.-4-5х80-100м Б. -2000-1000х600х400 (интен. 80-85% от макс.) +отдых, ходьба до 120 уд./мин.)+Б.-2-3х150-200м.	Кр.-10-15км. (до 130-150 уд./мин.) ОРУ-12-15мин. СУ на технику бега	Отдых

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Конца подготовительного периода	Р.К.- 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин СБУ-8-10х100м	МБ-3-4км ОРУ-10-15мин Ускор.-3-4х100 м Б. 5-6х1000/400 м бега трусцой (интен. 80-85% от макс.)+ 3-4х200/200 бега трусцой (на ритм)	Кр.с П.И. по пересеч. местн. 10-15 км (ускор. 150-500 м) ОРУ-15 мин	Кр.-5-10км Кр.тр. - 20-25 мин ОРУ-15 мин Игра-25мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног	МБ-3-4км ОРУ-15мин СБУ-8-10х100м Ускор.-3-4х80-100м Темп.Б. - 3-5 км (до 170 уд./мин)	Кр.-15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Отдых
7.	Летней интенсивной подготовки	Фартлек - 5-10 км с ускор. 100-400 м ОРУ-150 мин	МБ - 3-5 км ОРУ-15 мин СБУ-6-8х100 м Ускор.-4-5х80-100 м Б.12-15х200/200 м бега трусцой (интен. 80-85% от макс.)	Кр.- 10-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ- 15 мин ОФП - 15 мин или др. виды л/атлетики	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ- 15 мин СБУ-6-8х100 м ОФП-20 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ - 3-6 км ОРУ- 15 мин Ускор.-4-6х100 м (интен. 90% от макс) Б. 2-3х600/400 м бега трусцой или Контр. Б.	Кр.-10-15км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Кр. - 5-10 км с ускор. 100-160 м(1 -1,5 км) (интен. 85% от макс) ОРУ-15 мин	МБ - 3-5 км ОРУ- 10-12 мин Ускор. -4-5х80м Б. - 600+200/200 м бега в 75% силы	Р.К.-5-10км (до130 уд./мин) ОРУ-10 мин СБУ-6-8х50-60м Ускорения и старты	отдых	МБ - 4-6 мин ОРУ-12-15 мин Б.-1-2х400 м (темп, мах соревновательн.) или Контр. Б., если нет соревнований	Соревнования или прикидки	Соревнования или отдых
9.	Разгрузочный	Кр.- 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин Ритм.пробежки 6-8х100 м	Кр.-5-10 км (до 140уд./мин) ОРУ-10-12 мин Кр.тр. -30 мин или др. виды л/атлетики	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-12-15 мин Игра-2х20 мин	Плавание - 30-40 мин ЛСУ для укрепл. туловища и ног или прогулка 1,5-2 ч	Кр.-5-10км (до 140 уд./мин) ОРУ-12-15 мин СПУ-6-8х80-100 м или др. виды л/атлетики	Бег с ходьбой -10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Отдых
10.	Переходного периода	МБ. - 5-6 км ОРУ-15 мин Игра-2х30 мин	Плавание-30-40 мин ОРУ- 12-15 мин или прогулка с бегом 1,5-2 ч	Р.К.-5-10км (до 140-160 уд./мин) Игра - 2х20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта	игра в футбол, баскетбол и т.д. 2х30 мин ЛСУ для укрепл. м-ц стопы, живота, спины	Кр.- 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10-12 мин Кр.тр. - 15-20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние 4-го и 5-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1.	Втягивающий	Кр.-10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-20 мин СБУ - 5-6х100 м	Фартлек. - 5-10 км с ускор. 100-150м (до 170 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 20 мин Игра-2х30 мин	Р.К. -5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног	МБ - 4-6 км ОРУ-15 мин ОФП-30-40 мин (кр.тр.) БУ - 8-10х100 м др. виды легкой атлетики	Кр.-10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин	МБ - 4-6 км ОРУ-15 мин ОФП - 20-25 мин Ускор.-5-6х100-150м на ритм и техн. Игра-2х15-20 мин	9 Отдых
2.	Объемных тренировок	Кр.-15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин СБУ-8-10х100 м	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин Ускор.-5-6х100 м Темп.Б. - 5-10 км (до 170-180 уд./мин)	Кр.-15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин или прогулка на лыжах 2-3 ч	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин Кр. тр. - 30-40 мин Ускор.-5-6х80-100м ББ (элементы) ЛСУ Игра-2х20-30 мин	МБ - 3-4 км ОРУ-10-12 мин Ускор.-4-6х80-100 м Б.-3000х200х1000 (до 180 уд./мин)/600-1000 м бега трусцой	Б.-15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин или прогулка на лыжах 2-3 ч	Отдых
3.	Скоростно - силовой подготовки	Р.К.-10-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-15 мин ПУ-1,0-1,2 км Ускор.-6-8х80-120 м Др. виды легкой атлетики	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-5х80-120м Б. в гору-8-10х200-300/200-400 м легкого Б. под гору Ускор. - 3-4х120	Кр. по пересеч. местн. - до 10 км ОРУ-15 мин У. на гибкость и силу	Кр.-5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-15 мин СБУ-8-10х80 м Кр.тр. -20-30 мин или др. виды легкой атлетики	МБ - 2-3 км ОРУ-15 мин Б.-8-12х200-300/200 м бега трусцой (интенс. 80-85% от макс.) или эстафеты на коротких отрезках	Кр. по пересеч. местн. - 10-15 км ОРУ-15 мин Б. - 4-5 км с повышенной скоростью	отдых
4.	Технической подготовки	Кросс -5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-12-15 мин Ускор.-5-6х80-100 м на технику Старты - 5-6х 150 м (по выражу) эстафеты	МБ - 3-4 км ОРУ-12 мин УБ-10-12 мин Ускор. - 3-4х80 м Б. с барьер.разн.высоты Темп.Б. - 5-6х1 км с переключ. скорости	Р.К.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-12-15 мин СБУ - 8-10х100 м Ускор.- 10х100-150 м на ритм и технику ДУ и У. на расслабление	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ-15 мин Ускор.-8-10х100 м ритм Старты, эстафеты	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин Ускор. - 4-5х60-80 м Старты - 6-8х60-80 м; 6-8х400 м (100 м быстро + 180-200 м свободно + 100 м накатисто)/200-400 м бега трусцой	Р.К.-10-15 км (до 150 уд./мин) ЛСУ на совершен, техники бега ПУ	Отдых
5.	Зимнего соревновательного этапа	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин СБУ-8-10х100 м Ускор.-4-5х80-120 м 6.-8-10х200-300/200-300м трусцой (скорость выше соревн. на избранной дист.)	Кросс - до 10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 20 мин УС	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ-10-15 мин Ускор.-4-5х80-100 м Темп.Б. - 5-10 км в конце набегание 600-800 м (до 180-200 уд./мин.)	отдых	МБ - 3-4 км СБУ-6-8х100-120 м Ускор.-4х80-100 м Б. - 4-5х400/200 м бега трусцой (интенс. 80% от макс.)	Кр.-5-10 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 15 мин Игра - 2х15-20 мин или полный отдых только утренняя зарядка	Соревнования или отдых

Окончание таблицы №20

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	Конца подготовительного периода	Р.К.-10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-15-20 мин	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-5х80-100 м ПБ-1000+3000+2000 м отдых между отрезками (до 120 уд./мин)	Б.- 10-15 км (ускор. 100-400 м х 5) ОРУ-15 мин	МБ-4-5 км ОРУ-15 мин ОФП-15 мин Игра-2х30 мин	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин СБУ-8-10х100 м Ускор.-3-6х80-100 м Темп.Б. - 5 км (до 180 уд./мин)	Р.К.-10-15 км ОРУ-15 мин ОФП - 20-25 мин Игра-2х15-20 мин	Отдых
7.	Летней интенсивной подготовки	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин СБУ - 6-8х80 м Ускор. - 3-1х100 м Б. 3х1000/400 м бега трусцой +2-3х150 быстро	Р.К. - 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП- 15 мин	Б. - 3-5 км Ускор. - 4-5х80 м Темп.Б. - 4-8 км с ускор. по 150-200 м (до 180-190 уд./мин)	МБ - 6 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ-15 мин ПУ Старты- 10-12х60-80 м	МБ - 3 км ОРУ-15 мин Ускор. - 4-5х60 м Б. -800х600х400х200 м отдых между отрезками (до 120 уд./мин)(интенс. 85-90% от макс.)	Кр.-5-10км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин ЛСУ для укрепл. м-ц стопы	Отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Кр. - 10-15 км или прогулка с бегом ОФП-1,5-2 ч	МБ - 4-6 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-8х100-120 м Б.-3х1000 мили 5х200-300/200-400 м бега трусцой (интенс. 85-90% от макс.)	Отдых или только соревновательная разминка	Отдых или только утренняя зарядка	МБ - 2-3 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-6х80-100 м Б. - 1-2х300-400 с соревн. скоростью предстоящей дистанции	Соревнование или контрольный бег	Соревнования или отдых
9.	Разгрузочный	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ-15 мин Упражнения на гибкость или др. виды л/атлетики	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин Игра - 2х20-25 мин	Кр.-5-10 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ-15-20 мин СБУ-4х60-80 мили др. виды л/атлетики	Отдых или плавание 30-40 мин или прогулка с бегом и ОРУ	МБ - 3-4 км ОРУ-15 мин ОФП - 20 мин Игра-30-40 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Р.К.-10-15км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Отдых или занятия др. видами спорта
10.	Переходного периода	МБ - 4-5 км ОРУ - 30-40 мин Игра- 2-3х15-20 мин	Плавание - 40 мин или прогулка с бегом 1,5-2 ч	РБ-5-10км (до 150 уд./мин) ОРУ- 30-40 мин	Отдых или занятия др. видами спорта	Разминка- 15 мин ОРУ-30-40 мин Др. виды л/атлетики	Кр.-5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 30-40 мин ОФП - 15 мин или игра	Отдых или занятия др. видами спорта

### Список литературы:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. М., Советский спорт, 2008 г.
2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. - 2005. - №2. - с 39.
3. Губа, В. Никитушкин, В. Гапеев «Легкая атлетика», Олимпия Москва, 2006 г.
4. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций, Олимпия Москва, 2002 г.
5. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
6. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
7. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену, Советский спорт Москва, 2007 г.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.:
9. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-108 с.:
10. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.:
11. «Настольная книга учителя физической культуры». Под редакцией профессора Л.Б. Кофмана Москва «Физкультура и спорт», 1998 г.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006. -863 – (Профессия – тренер).
13. Попов В.Б. «Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов», Олимпия Москва, 2006 г.
14. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008 г
15. Правдов М. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры. // Начальная школа. – 2006. -№11. – С. 71.
16. В.Н. Селуянов «Подготовка бегуна на средние дистанции», ТВТ Дивизион Москва, 2007 г.

17. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
18. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, К<sup>3</sup>: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:



Пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью 44 листов

Директор **МАНУ ДОУ**  
**ДЮСШ № 1**

С.П. Голованов

