

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа № 4»**

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ № 4»

_____ М.А. Турылева

Приказ № _____ от _____ 20 ____ г

**Программа спортивной подготовки по легкой атлетике
для учащихся детско-юношеской школы № 4
(для детей от 9 до 17 лет)**

Автор:

Тренер-преподаватель, высшая категория

Семкин Александр Владимирович

Новоуральск 2013

Содержание

Аннотация	3
1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план тренировочных занятий	11
3. Содержание программного материала по этапам спортивной подготовки	19
4. Контрольно-нормативные требования	21
5. Программный материал для практических занятий	21
6. Теоретическая подготовка	23
7. Воспитательная работа	26
8. Восстановительные мероприятия	27
9. Медико-биологический контроль	28
10. Инструкторская и судейская практика	28
11. Учебно-методическое обеспечение занятий	30
12. Библиографический список	31
13. Приложения	
14. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (НП-1)	33
15. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (НП-2)	35
16. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (УТГ-1)	37
17. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (УТГ-2)	39
18. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (УТГ-3)	41
19. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (УТГ-4)	43
20. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (ГСС-1)	45
21. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (ГСС-2)	47
22. План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна (ГСС-3)	49
23. Контрольные показатели разносторонней подготовки спортсменов	51
УТГ – 1-4, мальчики	

24. Контрольные показатели разносторонней подготовки спортсменов УТГ – 1-4, девочки	52
25. Контрольные показатели разносторонней подготовки спортсменов ГСС – 1-3	53
26. Модельные тренировочные программы бегунов НП, УТГ, ГСС	54

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа для детско-юношеской спортивной школы № 4 составлена на основе действующей учебной программы, Положений о ДЮСШ и СДЮШОР, нормативных документов, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение: построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных и группах спортивного совершенствования; основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки. А также распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирование программного материала является сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Рабочая программа рассчитана на девятилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из двух лет обучения в группах начальной подготовки, четырех лет в учебно-тренировочных группах, и трех лет в группах спортивного совершенствования.

Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей и значительно отличается от предыдущей программы. Так, например, тренировочный процесс проходит на спортивной материальной базе общеобразовательной школы. Для учебно-тренировочных групп программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В программе отражены контрольные показатели технической подготовленности, приемные и

переводные нормативы и минимальный возраст для зачисления в группы НП, УТГ и СС.

Рабочая программа предназначена тренерам - преподавателям ДЮСШ, педагогам дополнительного образования, руководителям образовательных учреждений и органов управления образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка высококвалифицированных легкоатлетов на современном этапе развития спорта становится все более сложной и длительной. На первых этапах многолетнего процесса она проводится в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах физической подготовки, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, спортивных классах образовательных школ.

Следует признать, что эффективность созданной в нашей стране системы детско-юношеской легкой атлетики еще не полностью соответствует требованиям подготовки спортсменов к олимпийским играм, а также другим крупным международным соревнованиям. Многие победители и призеры юношеских и юниорских Всероссийских и международных соревнований не достигают вершин спортивного мастерства и при переходе из категории юниоров во взрослых спортсменов, останавливаются в росте, заканчивают активные занятия спортом. Значительные потери способных легкоатлетов имеют *организационные и методические причины*, из которых главными являются:

- построение учебно-воспитательного процесса юных легкоатлетов в 10-11 летнем возрасте без предварительной начальной подготовки. С целенаправленной последующей специализированной тренировкой, мало отличающей от тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов;
- не соблюдение основных принципов построения тренировочного процесса, особенно постепенности и доступности, единства общей и специальной подготовки, ряда других закономерностей;

- отсутствие преемственности в средствах подготовки, тренировочном процессе юных легкоатлетов, нарушение соотношения количественных характеристик объема и интенсивности тренировочной работы, а также тренировочных и соревновательных нагрузок;
- не рациональная структура тренировочного процесса, нарушая основы построения спортивной тренировки. А именно: несоблюдение целесообразности во взаимосвязи различных сторон подготовки спортсмена в процессе тренировки (соотношение ОФП и СФП, физической и технической подготовки и т. д.) несоблюдение последовательности различных звеньев тренировочного процесса (этапов, периодов, циклов подготовки, в структуре отдельных занятий и т.п.).

Обобщение передового опыта показывает, что начавшаяся в 10-11 лет спортивная тренировка, не исключает высоких результатов в старшем юношеском и юниорском возрастах в 16-19 лет, успешных последующих выступлений на олимпийских играх и чемпионатах мира. Как, например можно привести спортивные выступления К. Льюиса, С. Льюис, М. Деккер (США), У. Тиммермана, Ю. Шульца, М. Гер, Х. Дрехслер (Германия), Л. Кондратьевой, И. Приваловой, О. Бондаренко, Г. Чистяковой, С. Мастерковой, М. Тарасова (Россия), С. Костадиновой (Болгария), Х. Сотомайера (Куба), и многих других.

Процесс подготовки легкоатлетов от новичка до мастера спорта международного класса продолжается 12-15 лет. Необходимо так организовать планомерный многолетний учебно-тренировочный и воспитательный процесс детей и юношей, чтобы закономерности становления и развития функциональных систем организма, физических качеств занимающихся лежали в основе методических взглядов на тренировку, были подчинены овладению широким диапазоном навыков, без форсирования и ускоренного развития. Это позволит более одаренным спортсменам уже в юниорском возрасте выйти на уровень достижений

международного класса и далее стартовать к олимпийским вершинам.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - ***Воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, активных строителей и защитников нашей Родины.***

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
2. Тактико-техническая подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РФ;
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
4. Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, учебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

В основе подготовки спортивных резервов следует выделить ряд специфических принципов и методических установок, определяющих тренировочный процесс юных легкоатлетов. К ним необходимо отнести следующие принципы:

1. ***Доминирующее значение общей физической подготовки, многоаспектный характер начальной специализации.***

Главной целью начальных занятий в легкой атлетике становится задача полноценного создания фундамента будущих достижений, расширения функциональных возможностей организма, всестороннего развития двигательных умений и навыков.

2. ***Дидактическая направленность.***

В спортивной подготовке детей вес обучения больше, чем в подготовке квалифицированных легкоатлетов. Это обусловлено задачей современного овладения техникой и тактикой изучаемых легкоатлетических дисциплин, и особенно благоприятными в детском возрасте возможностями для формирования двигательных умений и навыков.

3. *Ограничение нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма.*

В занятиях с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, особенно тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок в связи с возрастом, уровнем подготовленности детей. Чем младше дети и ниже уровень их физической подготовленности, тем чаще надо предусматривать фазы отдыха, чередование упражнений, различных по характеру воздействия и целевым установкам.

4. *Недопустимость установки на достижение спортивных максимальных результатов в кратчайшие сроки.*

Форсированная спортивная подготовка ведет к перегрузке организма юных легкоатлетов и не способствует дальнейшему их росту. Первым спортивным соревнованиям должна предшествовать тщательная заблаговременная подготовка.

5. *Необходимость учета построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.*

В занятиях с легкоатлетами школьного возраста периодизация спортивной тренировки, принятая для работы с взрослыми спортсменами, соблюдается в измененной форме.

При планировании тренировочного процесса надо иметь в виду, что у школьников-спортсменов повышенные спортивные нагрузки целесообразно совмещать со временем зимних, весенних и особенно летних каникул.

Общими обязательными условиями успешных занятий детей в легкой атлетике являются: рациональный режим, обеспечение гигиены быта, материально-технические условия подготовки. Хорошая организация врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью легкоатлетов.

Управление многолетним процессом тренировки и соревновательной деятельности юного спортсмена, специализирующегося в легкой атлетике, базируется на учете следующих *основных методических положений* (М. Я. Набатникова, 1982; В. П. Суслов, 1995, 1997):

1. ***Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.***
Основным критерием эффективности многолетней подготовки юного легкоатлета является спортивный наивысший результат, который достигается в оптимальных возрастных границах для данной специализации в легкой атлетике.
2. ***Целевая направленность системы подготовки юных спортсменов к спортивному высшему мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.***
3. ***Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности юных легкоатлетов в процессе многолетней тренировки.***
4. ***Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.***
5. ***Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.***

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по

сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно с девочками и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в тех случаях, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту спортсмена, индивидуальным возможностям легкоатлетов.

7. Программно - целевое построение тренировочных нагрузок в микроструктуре спортивной тренировки в соответствии с закономерностями управления срочным тренировочным эффектом упражнений.

Важнейшим условием повышения эффективности подготовки юных спортсменов, где следует считать переход от эмпирического построения тренировочного процесса к целенаправленному, программированному построению с использованием новейших научных достижений и передовой научно–спортивной технологии.

8. Одновременное воспитание физических качеств легкоатлетов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции детей и подростков, юношей и взрослых.

Методика подготовки юных спортсменов

Практический опыт и научные исследования показывают, что структура и содержание многолетнего процесса подготовки должны систематически изменяться в соответствии с естественными закономерностями возрастного развития, влияния внешних условий среды и другими факторами.

Весь многолетний процесс подготовки принято делить на ряд этапов. Возрастные границы и задачи подготовки для различных групп легкоатлетических дисциплин имеют значительные различия. Эти этапы должны быть положены в основу построения многолетней подготовки. Возраст занимающихся в ДЮСШ соответствует четырем этапам квалификации (см. табл. 1), с которой также связана определенная структура учебных групп:

I - этап начальной подготовки (9-12 лет), 2-3 года.

II - этап начальной спортивной специализации (13-14 лет), 2 года.

III - этап углубленной специализации в избранном виде спорта (15-16 лет).

IV - этап спортивного совершенствования (17-18 лет), 2-3 года.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по общей и специальной физической подготовке на начало учебного года
<i>Спортивно-оздоровительные группы</i>				
	9-17	15	6	

<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й	9-10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й	11	14	9	Выполнение нормативов по ОФП
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й	12	12	12	<i>Выполнение нормативов по ОФП и СФП</i>
2-й	13	10	16	
3-й	14	10	18	
4-й	15	8	18	
<i>Группы спортивного совершенствования</i>				
1-й	16	6	24	Выполнение нормативов СФП и разрядов: девушки – 50 %, I разряда, юноши – II разряда
2-й	17	5	28	Девушки и юноши - I
3-й	18	4	28	Девушки – КМС, юноши – 50 % КМС

Следует отметить, что на практике встречаются нарушения возрастного состава учебных групп. Это объясняется природной одаренностью спортсменов, динамикой спортивных результатов, уровнем физической

подготовленности, биологическим возрастом. Чаще всего дети – акселераты, опережающие в своем развитии сверстников, попадают в старшие группы, а дети – ретарданты, отстающие в своем физическом развитии от сверстников, часто не соответствуют критериям отбора в группы подготовки спортивных школ. Являются как бы мало перспективными для легкой атлетики, что не всегда обосновано. Для качественного прогноза и отбора необходимо организовывать выполнение приемных контрольных нормативов (таблица 2).

**Приемные нормативы и минимальный возраст для зачисления на
первый год обучения в ГПН, УТГ и ГСС**

Таблица 2

Контрольные упражнения	ГПН-1 (с 10 лет)		УТГ-1 (с 12 лет)		ГСС-1 (с 16 лет)	
	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	Девушки
<i>Бег-20 м с/х</i>	3,3	3,1	2,7	2,9	2,2	2,4
<i>Бег 60 м</i>	9,4	9,6	9,0	9,4	7,6	8,6
<i>Бег 100 м</i>	-	-	14,0	15,4	11,6	13,2
<i>Прыжок в длину с места</i>	170	165	225	215	265	235
<i>Тройной прыжок с места</i>	500	480	620	605	825	715

Периодизация возрастных этапов подготовки, во многом связанная с биологическим развитием организма, диктует и темпы прироста отдельных физических качеств детей и подростков.

Установлено, что у школьников, не занимающихся и активно занимающихся отдельными видами спорта, возрастная динамика прироста физических качеств имеет определенное различие. Однако и внутри групп юных спортсменов существуют значительные отклонения от выделенных возрастных зон наиболее эффективного естественного развития выносливости, гибкости, быстроты, силы. По данным многочисленных

исследований можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств сенситивные (чувствительные) возрастные периоды (таблица 3).

**Примерные сенситивные периоды развития роста - весовых показателей
и физических качеств детей школьного возраста**
(в основе лежат данные А. А. Гужаловского, 1979)

Таблица 3

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Рост</i>						+	+	+	+		
<i>Вес</i>						+	+	+	+		
<i>Сила максимальная</i>							+	+		+	+
<i>Скоростно- силовые способности</i>			+	+	+	+	+	+	+		
<i>Быстрота</i>			+	+	+		+		+		
<i>Анаэробные возможности</i>									+	+	+
<i>Аэробные возможности</i>		+	+						+	+	+
<i>Гибкость</i>	+	+	+	+		+	+				
<i>Координационные способности</i>			+	+	+	+					
<i>равновесие</i>	+	+	+	+	+	+	+	+			

Координационные способности развиваются наиболее успешно в возрасте 9 - 12 лет. Это следует учитывать в сложно – координационных видах легкой атлетики (прыжки в высоту, с шестом, метания), операционную основу

действий в которых составляют именно такие движения, эффективность которых зависит от состояния систем управления движениями. Равновесие совершенствуется в возрастном диапазоне с 7 – 17 лет.

Развитие выносливости (аэробных возможностей, общей выносливости) наиболее эффективно происходит в возрасте 8 – 10, 15 – 17 лет, специальной выносливости (алактатные способности) – в 13 – 16 лет, анаэробных гликолитических способностей – в 15 – 19 лет.

Развитие быстроты движений и ее составляющих, именно темпа движений (частоты) наблюдается в 9 – 15 лет, скорости одиночного движения в 9 – 13 лет, двигательной реакции в 9 – 12 лет. Наибольшие темпы прироста скоростно-силовых способностей отмечаются в возрасте 10 – 15 лет, максимальной силы в 14 – 17 лет.

Подвижность в суставах (гибкость) активно увеличивается до 17 лет. Наиболее интенсивно в 7 – 10 и 12 – 13 лет.

Такая динамика осуществляет задачи отдельных этапов многолетней подготовки, а строгий учет ее является залогом создания специального фундамента физической подготовленности, обеспечивающего достижения высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте и сохранение их на протяжении нескольких лет активной спортивной деятельности.

Учебный план тренировочных занятий

Таблица 4

№ п.п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебного – тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Общая физическая подготовка	150	226	246	300	244	190	188	164	122
2.	Специальная	111	162	165	228	284	290	380	470	486

	физическая подготовка									
3.	Техническая подготовка	33	50	147	228	284	310	474	600	608
4.	Теоретическая подготовка	6	10	20	20	32	38	48	54	52
5.	Контрольно- переводные испытания	2	4	12	12	12	12	12	12	12
6.	Участие в соревнованиях	10	16	28	28	30	34	38	38	40
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	18	20	24	24	24
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	26	36	78	88	104
9.	Медицинское обследование			4	4	6	6	6	6	8
Общее количество часов		312	468	624	832	936	936	1248	1456	1456

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения (таблица 4); организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля (план – схемы в приложениях); содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий (приложения 13.1 – 13.9).

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих положений:

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами.
2. Увеличение темпов роста нагрузок от этапа спортивной начальной подготовки на последующих специальных этапах;
3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапах начальной подготовки, спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение порционных объемов тренировочных нагрузок и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов (таблица 5).

Соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 5

Средства подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
ОФП	60	50	45	40	30	25	20	10	10
СФП	25	30	30	30	35	35	35	40	40
ТП	15	20	25	30	35	40	45	50	50

Общая физическая подготовка на первых годах обучения занимает 60-70 % и направлена на развитие основных физических качеств и формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В последующих годах обучения содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 20-40 %, в это время происходит увеличение до 60-80 % доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Наряду с ОФП план содержит разделы:

- теоретическая подготовка,
- контрольно-переводные испытания,
- участие в соревнованиях,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия,
- медицинское обследование.

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели: 46 учебных недель и 6 недель – спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебно-тематический план
для группы начальной подготовки
1 – 2 годов обучения

таблица 6

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		В т. ч. теории		В т. ч. практики	
		Год обучения					
		1	2	1	2	1	2
1	Теоретическая подготовка						
	1.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	1	1		
	1.2. развитие бега в нашей стране и за рубежом		1		1		
	1.3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	1	1	1	1		
	1.4. Краткие сведения о строении и функциях	1	1	1	1		
	1.5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	1	1		
	1.6. Сущность спортивной тренировки		1		1		
	1.7. Основные виды подготовки юного спортсмена	1	1	1	1		
	1.8. Периодизация спортивной тренировки		1		1		
	1.9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки		1		1		

	1.10. Спортивные соревнования	1	1	1	1		
	Всего:	6	10	6	10		
2	Общая физическая подготовка						
	2.1. Медленный бег и его разновидности	12	12	0,5	0,5	11,5	11,5
	2.2. Общеразвивающие упражнения	13	13			13	13
	2.3. Задания на выносливость	33	50	0,2	0,4	32,8	49,6
	2.4. Задания на координацию и силу	33	50	0,3	0,6	32,7	49,4
	2.5. Элементы гимнастики и акробатики	9	11			9	11
	2.6. Игры и игровые задания	30	60			30	60
	2.7. Спортивные игры	20	30			20	30
	Всего:	150	226	1	1,5	149	224,5
3	Специальная физическая подготовка						
	3.1. Ускорения на отрезках 20-50 м	12	12			12	12
	3.2. Задание скоростной направленности	33	50	0,3	0,5	32,7	49,5
	3.3. Задание скоростно-силовой направленности	33	50	0,3	0,5	32,7	49,5
	3.4. Задание силовой направленности	33	50	0,4	0,5	32,6	49,5
	Всего:	111	162	1	1,5	110	160,5
Всего: 139 часов							
4	Технико-тактическая подготовка						
	4.1. Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта	33	50	1	1	32	49
Всего: 41 час							
5	Соревнования и контрольно-переводные испытания						

	5.1. Контрольно-переводные испытания	2	4			2	4
	5.2. Соревнования	10	16	1	1	9	15
	Общее количество часов:	312	468	10	15	302	453

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп
1 – 2 годов обучения

таблица 7

п/ п	Наименование темы	Кол-во часов		В т. ч. теории		В т. ч. практики	
		Год обучения					
		1	2	1	2	1	2
1	Теоретическая подготовка						
	1.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	2	2		
	1.2. развитие бега в нашей стране и за рубежом	2	2	2	2		
	1.3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	2	2	2	2		
	1.4. Краткие сведения о строении и функциях	2	2	2	2		
	1.5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	2	2	2		
	1.6. Сущность спортивной тренировки	1	1	1	1		

	1.7. Основные виды подготовки юного спортсмена	3	3	3	3		
	1.8. Периодизация спортивной тренировки	2	2	2	2		
	1.9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	2	2	2	2		
	1.10. Спортивные соревнования	2	2	2	2		
	Всего часов:	20	20	20	20		
2	Общая физическая подготовка						
	2.1 ОФП	246	300	2	4	254	296
	Всего часов:	246	300	2	4	254	296
3	Специальная физическая подготовка						
	3.1. объем бега с интенсивностью 96-100%,	9,5	14	0,2	0,3	9,3	13,7
	3.2. объем бега с интенсивностью 91-95%	14,8	18	0,2	0,3	14,6	17,7
	3.3. объем бега с интенсивностью ниже 91%	12,4	17	0,2	0,3	11,2	16,7
	3.4. Кроссовый бег	30	16			30	16
	3.5 Прыжковые упражнения	68,3	118	1,4	2	66,9	116
	3.6 Упражнения с отягощением	30	45	1	2	29	43
	Всего часов:	165	228	3	4,9	162	223,9
4	Технико-тактическая подготовка						
	4.1. Упражнения со стандартной техникой	46	64	3	3,5	43	60,5

	4.2. Упражнения с нестандартной техникой	101	164	3,5	4	97,5	160
	Всего часов и количество:	147	228	6,5	7,5	140,5	220,5
5	Соревнования и контрольно-переводные испытания						
	5.1. Контрольно-переводные испытания	12	12			12	12
	5.2. Соревнования	28	28	1	1	27	27
6	Инструкторская и судейская практика	12	12	1	1	11	11
7	Восстановительные мероприятия						
8	Медицинское обследование	4	4			4	4
	Общее количество часов:	624	832	34	39,1	590	792,9

**Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп
3-4 годов обучения**

таблица 8

п/ п	Наименование темы	Кол-во часов		В т. ч. теории		В т. ч. практики	
		Год обучения					
		3	4	3	4	3	4
1	Теоретическая подготовка						
	1.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	3	3	3	3		
	1.2. развитие бега в нашей стране и за рубежом	3	3	3	3		

	1.3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	3	3	3	3		
	1.4. Краткие сведения о строении и функциях	3	3	3	3		
	1.5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	3	5	3	5		
	1.6. Сущность спортивной тренировки	2	3	2	3		
	1.7. Основные виды подготовки юного спортсмена	4	5	4	5		
	1.8. Периодизация спортивной тренировки	4	5	4	5		
	1.9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	4	5	4	5		
	1.10. Спортивные соревнования	3	3	3	3		
	Всего часов:	32	38	32	38		
2	Общая физическая подготовка						
	2.1. Медленный бег и его разновидности	26	20			26	20
	2.2. Общеразвивающие упражнения	37	30	0,3	0,2	36,7	29,8
	2.3. Задания на координацию и силу	84	66	0,2	0,2	83,8	65,8
	2.4. Элементы гимнастики и акробатики	26	20	0,4	0,2	25,6	19,8
	2.5. Спортивные игры	71	54		0	71	54
	Всего часов:	244	190	0,9	0,6	243,1	189,4
3	Специальная физическая подготовка						

	3.1. Объем бега с интенсивностью 96-100%	31	32	0,2	0,2	30,8	31,8
	3.2. Объем бега с интенсивностью 91-95%	38	40	0,2	0,1	37,8	39,9
	3.3. Объем бега с интенсивностью ниже 91%	35	37	0,3	0,2	34,7	36,8
	3.4. Кроссовый бег	18	16			18	16
	3.5 Прыжковые упражнения, количество отталкивания	97	99	1	0,8	96	98,2
	3.6 Упражнения с отягощением	65	66	1	1,2	64	64,8
	Всего часов:	284	290	2,7	2,5	281,3	287,5
4	Технико-тактическая подготовка						
	4.1. Упражнения со стандартной техникой	96	105	3,5	4	92,5	101
	4.2. Упражнения с нестандартной техникой	188	205	4,5	5	183,5	200
	Всего часов:	284	310	8	9	276	301
5	Соревнования и контрольно-переводные испытания						
	5.1. Контрольно-переводные испытания	12	12			12	12
	5.2. Соревнования	30	34	1,2	1,5	28,8	32,5
6	Инструкторская и судейская практика	18	20	1,5	2	16,5	18
7	Восстановительные мероприятия	26	36	1	1,5	25	34,5
8	Медицинское обследование	6	6			6	6
	Общее количество часов:	936	936	37,3	41,1	682,7	678,9

Учебно-тематический план
для групп спортивного совершенствования
1-3годов обучения

таблица 9

п/п	Наименование темы	Кол-во часов			В т. ч. теории			В т. ч. практики		
		Год обучения								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Теоретическая подготовка									
	1.1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	1	1	1	1			
	1.2. развитие бега в нашей стране и за рубежом	2	2	2	2	2	2			
	1.3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	2	3	3	2	3	3			
	1.4. Краткие сведения о строении и функциях	3	3	3	3	3	3			
	1.5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте.	4	4	6	4	4	6			

	1.6. Сущность спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-			
	1.7. Основные виды подготовки юного спортсмена	4	4	4	4	4	4			
	1.8. Периодизация спортивной тренировки	4	4	4	4	4	4			
	1.9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	4	4	4	4	4	4			
	1.10. Спортивные соревнования	2	3	3	2	3	3			
	Всего часов:	26	28	30	26	28	30			
2	Общая физическая подготовка									
	2.1. Медленный бег и его разновидности	18	10	10				10	10	10
	2.2. Общеразвивающие упражнения	24	18	18				24	18	18
	2.3. Задания на координацию и силу	52	31	30	0,3	0,2	0,2	51,7	30,8	29,8
	2.4. Элементы гимнастики и акробатики	18	12	12	0,2	0,2	0,1	17,8	11,8	11,9
	2.5. Спортивные игры	46	26	25				46	26	25
	Всего часов:	161	97	95	0,5	0,4	0,3	149,5	96,6	94,7
3	Специальная физическая подготовка									

	3.1. Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	17,2	14,2	15,2	0,2	0,2	0,3	17,2	14,2	15,25
	3.2. Объем бега с интенсивностью 91-95%, км	21	12,2	13,2	0,3	0,2	0,2	21	12,25	13,25
	3.3. Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км	32,5	27	33,5	0,3	0,2	0,3	32,5	27	33,5
	3.4 Прыжковые упражнения, количество отталкиваний	6750	8184	8100	0,1	0,1	0,1	6750	8184	8100
	3.6 Упражнения с отягощением, т	109	135	142	0,2	0,3	0,2	109	135	142
	Всего часов:	278	376	371	1,1	1	1,1	276,9	375	369,9
4	Технико-тактическая подготовка									
	4.1. Упражнения со стандартной техникой	1940	2500	2950	0,8	1,2	1,5	1940	2500	2950
	4.2. Упражнения с нестандартной техникой	1620	760	-	0,6	0,5	-	1620	760	-
	Всего часов:	355	469	462	1,4	1,7	1,5	353,6	467,3	460,5
5	Соревнования и контрольно-переводные испытания									

	5.1. Контрольно-переводные испытания	12	12	12	0,2	0,2	0,2	11,8	11,8	11,8
	5.2. Соревнования	38	38	40	1,3	1,3	1,5	37,7	37,7	38,5
	Всего часов:	50	50	52	1,5	1,5	1,7	49,5	49,5	50,3
6	Инструкторская и судейская практика	24	24	24	1	1	1	23	23	23
7	Восстановительные мероприятия	60	70	80	1,2	1,6	1,8	58,8	68,4	78,2
8	Медицинское обследование	6	6	6				6	6	6
	Общее количество часов	960	1120	1120	32,7	35,2	37,4	927,3	1085	1083

Содержание программного материала по этапам спортивной подготовки

В разделе раскрываются:

1. содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
2. объемы основных параметров подготовки;
3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки по этапам годичного цикла.

Содержание программного материала представлено в виде *планов-схем* годичных циклов.

План – схема годичного цикла включает:

1. структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
2. основные задачи по этапам подготовки;
3. распределение объемов основных тренировочных средств по неделям (40 недель);
4. сроки проведения соревнований (подводящих, контрольных, отборочных, основных);
5. комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
6. сроки проведения углубленного медицинского обследования;
7. сроки проведения восстановительных мероприятий.

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

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

План – схема годового цикла подготовки представляет собой конкретно выраженную концепцию построения тренировок на определенном этапе подготовки (см. приложение 13.1- 13.9).

Группы начальной подготовки. Для ГНП периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годовое время не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряженной подготовки к ним. На первом и последующих годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годового цикла

изменяется удельный вес отдельных видов подготовки (см. приложение 13.1 – 13.2).

Учебно-тренировочные группы. На первом и втором годах обучения в УТГ главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку (см. приложение 13.3 – 13.5).

Четвертый год обучения в УТГ характерен достаточно высоким уровнем подготовленности учащихся. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического мастерства. При распределении объемов тренировочных средств основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке (см. приложение 13.6).

Группы спортивного совершенствования. Основным принцип учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки. А также увеличение объема соревновательной нагрузки. Реализация на практике годичных планов

подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов (см. приложения 13.7-13.9).

Контрольно-нормативные требования

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно Положения о ДЮСШ и СДЮШОР для контроля общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 x 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП (см. табл. 10, 11)

В учебно-тренировочных группах перевод по годам обучения проводится при выполнении требований по разносторонней физической и функциональной подготовке и специальной физической подготовке (см. табл. 10, 11)

В группах спортивного совершенствования к этому добавляются нормативные требования по спортивной подготовке (см. таблицу 10,11). Результаты обследований и контрольных испытаний фиксируются в личной карточке спортсмена.

Переводные нормативы (девушки)

Таблица 10

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
<i>Бег на 20 м с ходу, с</i>	2,8	2,5	2,4	2,35	2,3	2,2	2,15
<i>Бег на 60 м, с</i>	10,0	9,5	9,0	8,6	8,3	8,1	7,9
<i>Бег 150 м, с</i>	25,0	23,0	21,5	20,0	19,5	19,0	18,5
<i>Бег на 300 м, с</i>	54,0	51,5	48,0	46,0	44,0	43,0	42,0
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	200	210	220	230	240	250	260
<i>Тройной прыжок в длину с места, см</i>	590	630	670	700	730	750	780
<i>Десятикратный прыжок в длину с места, см</i>	20,5	22,0	23,5	24,5	25,5	26,5	27,5

Переводные нормативы (юноши)

Таблица 11

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
<i>Бег на 20 м с ходу, с</i>	2,7	2,4	2,3	2,1	2,0	1,9	1,8
<i>Бег на 60 м, с</i>	9,3	8,8	8,1	7,5	7,3	7,2	7,0
<i>Бег 150 м, с</i>	22,5	21,5	19,5	18,5	18,0	17,8	17,6
<i>Бег на 300 м, с</i>	51,0	49,0	43,0	41,0	39,5	38,5	38,0

<i>Прыжок в длину с места, см</i>	220	230	250	270	280	285	290
<i>Тройной прыжок в длину с места, см</i>	620	680	750	820	830	840	860
<i>Десятикратный прыжок в длину с места, см</i>	23,5	24,0	26,5	27,5	28,5	29,0	30,0

Организация тестирования.

Контрольные показатели разносторонней подготовленности занимающихся в тренировочных годичных циклах

С целью контроля хода тренировочного процесса в годичном макроцикле и придания ему более целенаправленного характера не менее четырех раз в год проводится этапное тестирование наиболее важных сторон подготовленности легкоатлетов.

Контрольные испытания желательно планировать накануне или сразу после очередных соревнований на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы.

Предпочтительны следующие сроки проведения контрольных испытаний:

I – в начале первого подготовительного периоде (конце Августа – начале Сентября);

II – в конце первого подготовительного периода (в конце Ноября – в начале Декабря);

III – в начале обще подготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (в конце Февраля – начале Марта);

IV – накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (Июль – Август).

Приводятся должные контрольные показатели разносторонней подготовленности в годичных тренировочных циклах для легкоатлетов специализирующихся в барьерном беге.

Этапные контрольные показатели в барьерном беге для УТГ ориентированы на тех учащихся, которых соответствует минимальному возрасту для зачисления в соответствующие группы. Контрольные показатели разносторонней подготовленности спортсменов УТГ и ГСС (смотреть приложения 13.10 –13.12).

Программный материал для практических занятий

В группах начальной подготовки 1-2 годов обучения

Программный материал соотносится к представленным тренировочным заданиям, отображающих основные направления тренировочных средств, представленных в моделях тренировочных программ (см. приложение 13.13). Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационным и скоростным способностям, воспитанию общей выносливости. Подготовка характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе подготовки значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений посильное для этого возраста. Большое внимание должно быть уделено развитию быстроты движений. Целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и мышечной силы подростков. Для успешного воспитания ловкости большая роль уделяется подвижным и спортивным играм. Этот возраст благоприятен воспитанию гибкости.

В учебно-тренировочных группах 1-4го годов обучения

Программные материалы представлены в виде стандартных тренировочных заданий, сгруппированных в 5 блоков по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное задание, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей, может быть построено на основе использования предлагаемых тренировочных заданий. Для этого следует в начале наметить задачи конкретного учебного тренировочного цикла. Затем, исходя из поставленных задач и этапа подготовки, из блоков заданий соответствующей направленности выбираются наиболее адекватные, которые и составляют основу предстоящей тренировки. На конец, из блока заданий для проведения разминки подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений подготовительной части. В одну тренировку включается не более 2-3 стандартных тренировочных заданий (1- разминка; 1-2 – основная часть). Заключительная часть должна состоять, как правило, из подведения итогов учебно-тренировочного занятия. Ниже представлены блоки основных заданий (см. приложения 13.13)

В группах спортивного совершенствования 1-3 годов обучения

Программный материал представлен пятью вариантами модельных недельных тренировочных программ (см. приложение 13.13). Из этих программ составляются блоки для каждого этапа подготовки. Интенсивность бега в каждой недельной программе может изменяться в зависимости от задач, решаемых на этапе.

Суммарные объемы недельных программ представлены в планах-схемах годовых циклов.

1-й подготовительный период

Обще- подготовительный этап

Задачи: повышение уровня ОФП и функциональной подготовленности. Используется 1-я модельная тренировочная программа. Контрольное тестирование (см. приложение 13.12)

Специальный подготовительный этап

Задачи: развитие специальных физических качеств, техническая подготовка. Используется 1-я, 2-я, 3-я модельные тренировочные программы.

1-й соревновательный период

Зимний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега, достижение максимальной скорости гладкого бега. Используется 5-я модельная тренировочная программа. Контрольные нормативами являются результаты соревнований и результаты тестирования II (см. приложение 13.12).

2-й подготовительный период

Обще-подготовительный этап

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники барьерного бега, повышение уровня специальной выносливости в барьерном беге. Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Специально-подготовительный этап

Задачи: повышение уровня скорости в барьерном беге. Используется 3-я и 4-я модельные программы.

2-й соревновательный период

Ранний соревновательный этап

Задачи: совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости. Используется 4-я и 5-я модельные тренировочные программы. Тестирование III (см. приложение 13.12)

Специально-подготовительный этап

Задачи: повышение уровня физических качеств, специальной выносливости, техники барьерного бега. Используется 2-я модельная тренировочная программа.

Этап основных соревнований

Задачи: достижение максимальных и стабильных результатов, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности. Используется 4-я и 5-я модельные тренировочные программы. Контрольные тестирования – IV (см. приложение 13.12).

Теоретическая подготовка

Теоретический материал изучается во время бесед, лекций и просмотра спортивных фильмов, наглядных пособий, чтение специальной литературы, непосредственно в спортивной тренировке. Где органически связан материал с физической, технической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Ниже приведен учебный план теоретических занятий для учащихся ДЮСШ. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по *самостоятельному* изучению литературы.

Примерный учебный план теоретической подготовки представлен в таблицах 6 – 9.

Основные темы и содержание теоретической подготовки

для учащихся этапа начальной подготовки,

учебно-тренировочного этапа

и этапа спортивного совершенствования

Физическая культура и спорт в России

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

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

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи ДЮСШ в

подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий.

Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом

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

Основные этапы развития бега на короткие и средние дистанции, бега с барьерами, прыжков в длину и высоту, метания копья и толкания ядра и других видов. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития этих видов легкой атлетики. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, области, городе и в ДЮСШ. Уровень достижения легкой атлетики в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Бег на короткие и средние дистанции, бег с барьерами, прыжки в длину и высоту, многоборья и метания снарядов в системе ДЮСШ.

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей и девушек среднего и старшего возраста.

Личная и общественная гигиена

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении,

значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмена веществ. Физиологические методы определения работоспособности легкоатлетов.

Значение быстроты, выносливости, гибкости, силы и ловкости в овладении техники легкоатлетических упражнений.

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

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

Сущность спортивной тренировки

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

Основные виды подготовки юного спортсмена

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовкой подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Периодизация спортивной тренировки

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

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов

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

Спортивные соревнования

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

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

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях и тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями юных спортсменов. Тренер постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный

процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главными воспитательными факторами в этой работе будут:

- Личный пример, педагогическое мастерство;
- Творческая организация тренировочной работы;
- Формирование и укрепление коллектива;
- Правильное моральное стимулирование;
- Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- Творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;
- Товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся. Подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности и дискотек.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. После наблюдения за спортсменами, тренером делается вывод, насколько прочно сформировались морально-волевые качества.

При разработке воспитательной работы должно предусматриваться особенности бытового поведения учащихся, их факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.(табл. 12)

План воспитательной работы

Таблица 12

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Политическая и спортивная информация	Ежемесячно
2	Торжественное собрание, посвященное началу учебного года	Сентябрь
3	Проведение торжественного приема в школу	Октябрь
4	Организационные собрания об участии в очередных соревнованиях	Ежемесячно
5	Беседа о товарищеской взаимопомощи и взаимотребовательности	Ноябрь, март
6	Спортивное новогоднее представление	Январь
7	Участие в спортивно-массовом мероприятии посвященного «Дню защитника Отечества»	Февраль
8	Коллективное празднование международного женского дня «8 марта»	Март
9	Участие в параде и спортивно-массовом мероприятии посвященного «1 МАЯ» и Дня Победы в Великой Отечественной войне	Май
10	Проведение собрания «Наши успехи в спорте - тебе, Родина»	Июнь
11	Проведение тренировочного совета со спортсменами	Июнь
12	Участие в оздоровительной компании городских и загородных лагерях	Июнь, Июль
13	Собрание по подведению итогов политической и культурно-массовой работы в команде	Сентябрь
14	Подготовка материалов для альбома	Сентябрь

Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление взаимосвязанный единственный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия планируются после тренировки, соревнований и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психические, педагогические.

Медико-биологические средства включают:

- Оценку состояния здоровья;
- Рациональное питание с использованием витаминов и др. биопродуктов;
- Комплекс фармакологических средств (допущенных);

Психологические средства:

- Аутогенная тренировка.
- Внушенный сон.
- Комфортные условия быта и отдыха.
- Препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (Элеутерококк, Сапа рая, Плитабс).

Педагогические средства:

- Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса.
- Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности.
- Специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста

юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование. А также тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Инструкторская и судейская практика

Необходимые знания и умения учащихся

УТГ-1. Овладение терминологией и командными жестами, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение порученных обязанностей на занятиях.

УТГ-2. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки. Умение составлять конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.

Судейство: характеристика судейства в беге, основные обязанности судей.

УТГ-3. Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Судейство: Знать основные правила судейства соревнований в изучаемых видах, судейскую документацию.

УТГ-4. Умение выбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися; помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.

Судейство: Знать основные правила соревнований, выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, хронометриста.

ГСС–1-2. Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований в ГПН и УТГ. Умение самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий грамотно вести запись тренировочных нагрузок.

Судейство: Знать правила соревнований. Проведение занятий и соревнований в младших группах, участие в судействе городских и областных соревнований.

ГСС-3. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Учебно-методическое обеспечение занятий

Спортивные сооружения

1. Стадион: 3 дорожки на 200 м, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту.
2. Спортивный зал 25 х 25 м с разметкой по кругу – 70 м и диагонали 3 дорожки по 20 м.

Спортивный инвентарь

1. Легкоатлетические барьеры – 25 шт. (разной высоты)
2. Яма для прыжков в высоту с оборудованием
3. Набивные мячи – 1 кг – 3 шт, 2 кг – 10 шт, 3 кг – 10 шт, 4 кг – 4 шт.
4. Штанга – 2 шт по – 100 кг.
5. Копья для метания – 6 – шт.
6. Секундомеры – 10 шт.
7. Эстафетные палочки – 10 шт.
8. Мячи для метания – 15 шт.
9. Резиновые амортизаторы – 15 шт.
10. Манжеты по 1 кг – 2 шт.

Спортивная экипировка

1. Комплект легкоатлетический (мужской) – 18 шт.
2. Комплект легкоатлетический (женский) – 12 шт.
3. Шиповки беговые – 15 пар.
4. Шиповки прыжковые – 4 пары
5. Кроссовки беговые – 10 пар.
6. Тайцы – 4 шт.

Библиографический список.

1. Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.
3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
4. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
6. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Л38 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
7. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
8. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
9. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов / Под ред. В.И. Ляха. - М., 1997.
10. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
11. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864стр.; ил.- (Профессия-тренер).
12. Настольная книга учителя физической культуры / АВТ.- сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никадрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.; Физкультура и спорт, 2000.-496с., ил. ISBN-5-278-00686-2.

13. О конструировании учебных программ. Весник высшей школы. № 12. 1987.
14. Озолин Э. С. спринтерский бег. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 159 с., ил.
15. Попов В.Б. 1001 упражнение для легкоатлетов. – М.: ФОН, 1995.
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества: Учебное- методическое пособие для тренеров ДЮСШ, С ДЮШОР, УОР.- Москва – Воронеж, 1999.-220стр. Табл. 47; рис 35.
17. Поташкин М.М. Инновационные школы России: становление и развитие. – М.: Новая школа, 1996.
18. Працко Ю.Ф., Семиков А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе. - Минск, 1989.
19. Программа «Физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений"» - М., 1996.
20. Прокопенко В.И., Ковалевский А.К. Подвижные игры для учащихся начальной школы: Учебное пособие. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2003.
21. Развитие школы как инновационный процесс: Методическое пособие для руководителей образовательных учреждений / Под ред. М.М. Поташника.- М.: Новая школа, 1994.-64с. ISBN-5-7301-0039-6.
22. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалев и др. – М. Просвещение, 1988.
23. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.
24. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / Под ред. Е.Н. Ворсина, - Минск, 1995.
25. Физическое воспитание и спорт в школе зарубежных странах: Учебное пособие / Под ред. проф. С.И. Гуськов, КПН А.П. Зотов.- М.: «Полиграф сервис», 2002г. -217с.

26. Шамова Т.И. Исследовательский подход в управлении школой. -М., 1992г.
27. Шаулин Г.В. «Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального, основного общего и среднего образования в образовательной области» «Физическая культура». «Спорт в школе» / Приложение к газете «Первое октября» № 45, 1996.
28. Эксперимент в школе: организация и управление / Под ред. М.М. Поташника.- М., 1992г
- 29.«Юность России»: 60 лет детско-юношескому физкультурному движению в России: Материалы Всероссийской научно- практической конференции, Екатеринбург, 2003г. -394с.

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна на барьерные дистанции

(1-й год обучения в группах начальной подготовки)

[illegible]

10	Задание на координацию и силу, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
13	Игры и игровые задания, мин	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
14	Спортивные игры, мин	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч										По календарю соревнований															
16	Теоретическая подготовка, мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

	Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август								Всего за год, ч	
	Соревновательный																													
	Соревновательный																													
	Повышение уровня общей физической подготовки																													
	Основные параметры тренировочных нагрузок по неделям																													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156			
2.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312			
3.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12			
4.	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13			
5.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12			
6.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	33			
7.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	33			
8.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	33			
9.	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33			
10.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	33			
11.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9			
12.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33			
13.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	30			
14.	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20			
15.							По календарю соревнований																							

16.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Приложение 2

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна

На барьерные дистанции

(2-й год обучения в группе начальной подготовки)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Структура годового цикла	Периоды	Подготовительный									Подготовительный																
	Этапы	Общеподготовительный									Общеподготовительный																
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																									
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Медленный бег и его разновидности, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Общеразвивающие упражнения, мин	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Ускорения на отрезках 20-50 м ,мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Задание скоростной направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	29
7	Задание скоростно-силовой направленности	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45

8	Задание на выносливость, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
9	Задание силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
10	Задание на координацию и силу, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	10	10	10	10	10
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
13	Игры и игровые задания, мин	55	55	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	45	45	56	56	56	56	56
14	Спортивные игры, мин	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	20	20	27	27	27	27	27
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч																			2	2					
16	Теоретическая подготовка, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

16.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна на 100 м с/б, 110 м с/б

(1-й год обучения в учебно-тренировочных группах)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Соревнования	Подводящие						+													+							
	Контрольные																					+			+		
	Основные																										+
	Периоды	Подготовительный																									
	Этапы	Общеподготовительный									Специальноподготовительный								Соревновательный								
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																	Обучение и совершенствование техники б/бега								
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1.	Количество занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.	Количество часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12
3.	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км										0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5	0,3	0,2	0,3	0,2	0,5
4.	Объем бега с интенсивностью 91-95%, км				0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,8	0,6	0,6	0,5	0,3	0,2	0,5	0,2	0,5	0,3	0,2	0,5	0,2
5.	Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км										0,5	0,3	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		0,5		0,5				0,5
6.	Упражнения со стандартной техникой, кол.											20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	25
7.	Упражнения с нестандартной техникой, кол		50		50			50		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
8.	Кроссовый бег, км	5	7	8	10	5	5	10	8	5	7	10	10	8	7		5				3		3			4	

9.	Прыжковые упражнения кол-во отталкиваний	50	70	80	50	100	50	100	80	50	70	150	100	50	100	150	100	80	70	50	100	50	100	100	50	100	50
10.	Упражнения с отягощением, т								0,5	0,5		0,5	1	1,5		0,5	1	1,5			0,5		0,5		0,5		0,5
11.	ОФП, ч	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12.	Количество соревнований/стартов						1/2													2/4		1/2			1/2		2/4
13.	Участие в соревнованиях, ч						3													3		3			3		3
14.	Контрольно-переводные испытания, ч								4													4					
15.	Теоретическая подготовка, ч				1	1			1	1			1	1			1	1				1	1			1	1
16.	Инструкторская и судейская практика, ч							1	1			1		1	1		1	1					1	1		1	
17.	Медицинское обследование,							2																			

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна на 100 с/б, 110 с/б
(2-й год обучения в учебно-тренировочных группах)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Соревнования	Подводящие						+													+								
	Контрольные																					+			+			
	Основные																										+	
	Периоды	Подготовительный																										
	Этапы	Общеподготовительный									общеподготовительны й				Спецподготовительны й				Соревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки									Повышен. уровня разностор. Физ.подгот.				Повышен. уровня спец. физич. подготов.				Обучение и совершенствование техники б/бега									
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																												
1	Количество тренировочных занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
2	Количество тренировочных часов	16	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16
3	Объем бега с интенсив-ностью 96-100%, км														0,2	0,2	0,5	0,5	0,5	0,7	0,5	0,8	0,3	0,5	0,3	0,3	0,3	
4	Объем бега с интенсив-ностью 91-95%, км				0,3	0,5	0,3	0,5	0,5		0,5	0,3	0,3		0,5	0,3	0,8	0,6	0,5	0,3	0,6	0,8	0,3	0,8	0,5	0,5	0,3	
5	Объем бега с интенсив-ностью ниже 91%, км	0,3	0,5	0,5	0,3	0,5	0,5	0,7	0,5	0,5	0,8	0,5	0,8	1	1	0,3	0,3	0,8	0,5	0,3	0,8	0,3	0,3		0,3	0,5	0,2	

6	Бег с/б стандартной расстановки, шт										20		20	30	20	20	20	20	20		30	20	30	30	40	40	40
7	Бег с/б нестандартной расстановки, шт		50	50	50	50	80	80	80	60	80	60	80	80	60	80	80	80	60	60	60	60	60	60	60	60	70
8	Кроссовый бег, км	5	5	5		10		5	10	5	10		5	5	5			5								5	
9	Прыжковые упраж. кол-во отталкиваний	50	10 0	15 0	50	10 0	50	15 0	10 0	15 0	100	50	150	60	10 0	50	50	150	15 0	50	10 0	10 0	15 0	10 0	15 0	10 0	10 0
10	Упражнения с отягощением, т					1	0,5	1	1,5	2	1	0,5	2	2	1	0,5		2	1		1		1		1	1	1
11	ОФП, ч	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	5
12	Количество соревнований/стартов				1/ 2		1/ 2					1/2				1/2	1/2			1/ 2		1/3		½			
13	Участие в соревнованиях, ч				2		2					2				2	2			2		3		2			
14	Контрольно-перевод-ные испытания, ч									3							3										
15	Теоретическая подготовка, ч			1	1				1	1				1	1		1	1		1	1		1	1		1	1

16	Инструкторская и судейская практика, ч			1	1				1							1	1	1				1		1		
17	Медицинское обследование, ч												2													
18	Восстановительные мероприятия, ч												1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				

Продолжение приложения 4

	Март				Апрель				Май					Июнь				Июль			Всего за год, ч
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
										+											
					+							+									
													+								
Соревновательный																					
Общеподготовительный				Специальноподготовительный				Соревновательный													
Повышение уровня общей физической подготовки				Повышение уровня специальной физической подготовки				Обучение и совершенствование техники б/бега, развитие скоростно-силовых качеств													
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																					
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6							236
2	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16							640
3	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5							12,9
4	0,8	0,5		0,5	0,5	0,8	0,8	1	0,5	0,3	0,3	0,5	0,3	0,5							20,2
5	0,2	0,2		0,3	0,5	0,8	0,5	0,8	0,5												

																				14,3
6	50	50	40	40	40	40	40	40	50	40	20	50	20	50						910
7	50	50	50	50	60	60	60	60	70	50	50	50	50	50	Прохождение оздоровительных городских и загородных лагерей					2410
8	5			5		5		5		5		5		5						120
9	150	200	100	100	150	200	100	150	100	50	100	150	50	150						4200
10	1	1		2	1	1	1,5	2	1	1		1		1						34
11	5	5	4	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4						230
12			1/3							1/2	1/2		1/3	2/3						14/30
13			2						2	2		3		2						28
14							3							3						12
15			1	1			1	1	1			1	1	1						20
16																				12
17							2													4
18							1	1	1	1	1	1								16

План-схема годовичного цикла подготовки юного бегуна на 100 с/б, 110 с/б
(3-й год обучения в учебно-тренировочных группах)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Соревн ования	Подводящие											+															
	Контрольные						+										+										
	Основные																			+		+		+			
	Периоды	Подготовительный																									
	Этапы	Общеподготовительный									Общеподготовительн ый				Специальноподготов ит.				Соревновательный								
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовки									Повыш.. уровня разно-стор. и спец.физ.подгот.				Повышение уровня спец. Физ. Подгот-ки				Обучение и совершенствование техники б/бега								
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Количество тренировочных часов	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	18	18	18	20
3	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км												0,2	0,2	0,3	0,5	0,8	0,5	0,7	1	0,5	1	0,5	0,8	0,3	0,3	0,5
4	Объем бега с интенсивностью 91-95%, км	0,3	0,5	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,5	0,3	0,5	0,8	0,3	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,8	0,2	0,5	0,5	0,5

5	Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км	0,3	0,5	0,5	0,8	0,3	0,3	1	0,5	0,8	1	0,5	0,8	1	1	0,5	0,3	0,8	0,5	0,3	1	0,3	0,5		0,3		0,5
6	Бег с барьер. стандар-тной расстановки, шт						20	20		20	20	20	20	20	20	30	20	30	20	30	30	20	20	30	30	50	30
7	Бег с барьер. нестандар-тной расстановки, шт		50	50	50	100	50	100	50	100	10	510	100	50	100	100	50	150	100		100		100	50	100	100	200
8	Кроссовый бег, км	5	5	5	10	10	5		5		3		4	4	4											4	
9	Прыжковые упражне-ния, кол-во отталкиван.	100	200	100	200	100	200	150	200	150	200	100	150	200	150	200	50	150	200	50	100	50	100	50	100	50	100
10	Упражнения с отягощением, т				2	3		2	4	2	4	2	4	2	4	2		2	1		1		1		1	1	1
11	ОФП, ч	9	9	9	9	8	4	8	8	8	6	3	6	6	6	6	3	6	5	2	5	2	5	2	5	5	5
12	Количество соревнований/стартов						1/1					1/2					1/3			2/4		2/4		2/4			
13	Участие в соревнованиях, ч						1					1					2			3		3		3			
14	Контрольно-переводные испыт. ч									3							3										

15	Теоретическая подготовка, ч				1	1			1	1			1	1			1	1			1	1		
16	Инструкторская и судейская практика, ч					1			1	1			1	1		1	1	1		2		2		2
17	Медицинское обследование, ч						2												2					

Продолжение приложения 5

	Март				Апрель				Май					Июнь				Июль			Всего за год, ч
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
										+											
					+							+									
													+								
Соревновательный																					
Общеподготовительный				Специальноподготовительный					Соревновательный												
Повышение уровня общей физической подготовки				Повышение уровня специальной физической подготовки					Совершенствование техники б/бега, развитие скоростно-силовых качеств												
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																					
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						240	
2	20	20	20	20	20	20	20	20	18	16	16	16	16	16						720	
3	0,3	0,3	0,5	0,3	0,3	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5						15,4	
4	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,8	0,8	1	0,8	0,5	0,3	0,5	0,3	0,5						21	

5	0,3	0,2	0,3	0,2	0,5	0,8	0,5	1	0,5			0,5								18,6
6	50	30	50	50	30	50	50	50	50	50	30	70	20	50						1150
7	100		100	100	50	50	50	100	50	50	100		50	50	Прохождение оздоровительных городских и загородных лагерей					2750
8	4		4		4		4		4		4		4							92
9	150	200	200	100	150	200	150	200	150	50	50	100	50	100						5350
10	2		2		2		2		1			1		1						50
11	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	2	42	5						186
12				2/4		1/2		2/4		1/2	1/3		2/4							19/37
13				2		2		4		2	3		4							30
14							3							3						12
15			1	1			1	1	1			1	1	1						22
16			1				1		1			1	1							18
17							2													6
18							1	1	1	1	1	1								20

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна на 100 с/б, 110 с/б
(4-й год обучения в учебно-тренировочных группах)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Соревно вания	Подводящие																		+								
	Контрольные																			+		+					
	Основные																							+			
	Периоды	Подготовительный																									
	Этапы	Общеподготовительный									Специальноподготовительный								Соревновательный								
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																	Обучение и совершенствование техники б/бега								
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Количество тренировочных часов	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км								0,1	0,2	0,3	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	0,3	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,8	0,5	0,3	0,5

4	Объем бега с интенсивностью 91-95%, км	0,2	0,3	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5	0,7	0,3	0,5	0,3	0,5	1	0,3	0,5	0,3	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,3	0,5	0,5
5	Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км	0,5	1	1	1,5	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5						0,5	0,5	1	1,5	
6	Бег с барьер. стандартной расстановки, шт						20	20	20	20	20	30	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	20	50	50	30	50
7	Бег с барьер. нестан-дарт.. расстановки, шт		50	50	50	50	50	100	150	100	100	50	100	50	100	150	100	100	50		100		100	50	150	100	150
8	Кроссовый бег, км	3	5	3	10	5	10	3	5	4	3														3		
9	Прыжковые упраж., кол-во отталкиваний	100	150	100	200	150	200	100	150	200	100	150	200	100	150	200	100	150	200	150	100	100	200	150	200	100	150
10	Упражнения с отягощением, т	1	2	3	1	3	4	2	3	5	2	3	5	2	3	5	2	3	3	1	5		2		3	2	2
11	ОФП, ч	6	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	4	5	3	5	3	3	3	3	3	3	5
12	Количество соревнований/стартов		1/2	2/4															1/3	1/4		1/3		2/4			
13	Участие в соревнованиях, ч		1	2															3	3		3		4			

14	Контрольно-переводные испытан., ч							3								3									
15	Теоретическая подготовка, ч		1		1		1		1	1	1	1	1	1		1		1		1		1		1	1
16	Инструкторская и судейская практика, ч			1													2	2		2			2		2
17	Медицинское обследование, ч						2									2									
18	Восстановитель- ные мероприятия, ч		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1		1	1	1		1	1

Продолжение приложения 6

	Март				Апрель				Май					Июнь				Июль				Всего за год, ч
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
		+								+												
				+																		
											+		+									
Соревновательный																						
Общеподготовительный				Специальноподготовительный				Соревновательный														
Повышение уровня общей физической подготовки				Повышение уровня специальной физической подготовки				Совершенствование техники б/бега, развитие скоростно-силовых качеств														
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																						
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6							240	
2	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20							720	

3	0,3	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5						19,2
4	0,2	0,5	1	0,5	0,2	0,3	1	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5						22,3
5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1		0,5	0,5		0,5								23
6	20	50	30	100	20	30	50	50	100	50	100	100	150	100						1500
7	100		100	100	50	50	50	100	50	50	100		50	50	Прохождение оздоровительных городских и загородных лагерей					2700
8	3		3		4		4		4		4		4							74
9	200	150	200	100	100	150	200	100	150	100	100	200	150	200						5850
10	3	2	5		2	3	5	2	3	1		3		2						99
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						150
12		2/3		1/2					1/3	2/3	1/4		1/4	1/3						19/46
13				2		2		4		2	3		4							34
14							3							3						12
15			1	1			1	1	1			1	1	1						24
16			1				1		1			1	1							20

17							2														6
18			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							30

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна на 100 с/б, 110 с/б

(1-й год обучения в группах спортивного совершенствования)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Соревнования	Подводящие														+													
	Контрольные						+										+		+			+		+		+		
	Основные																				+		+		+		+	
	Периоды	Подготовительный																										
	Этапы	Общеподготовительный									Общеподготовительный				Специальноподготовит.				Соревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовки									Повыш.. уровня разно-стор. и спец.физ.подгот.				Повышение уровня спец. Физ. Подгот-ки				Обучение и совершенствование техники б/бега									
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																												
1	Количество тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
2	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	26	26	26	26	22	22	22	22	22	22	22	22	20	
3	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км								0,1	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,5	1	0,5	1	0,2	0,3	0,2	0,4	0,5		
4	Объем бега с интенсивностью 91-95%, км	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,3	1	0,5	1	0,3	1	0,5	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	

5	Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км					10	20	30	30	30	1	2	1	2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	1	2	1	2	1	2
6	Бег с барьер. стандар-тной расстановки, шт		20	20	20	50	50	50	50	50	30	30	30	50	30	50	30	40	30	60	50	60	50	60	60	60	60
7	Бег с барьер. нестандар-тной расстановки, шт	50	50	50	50	200	200	300	100	300	50	60	80	60	60	70	60	70	60	80	10	80	80	50	50	50	50
8	Прыжковые упражне-ния, кол-во отталкиван.					5	4	5	4	100	300	200	200	100	200	50	200	10	200	10	30	20	30	20	30	20	30
9	Упражнения с отягощением, т	12	10	10	10	6	6	6	5	5	4	4	4	4		4		4		4		5	4	5	4	5	4
10	ОФП, ч														4	4	4	4	1	3	1	5	5	5	5	5	5
11	Количество соревнований/с тартов														1/3		2/4		1/4		1/4	1/2	1/3	1/3	1/3	1/3	1/2
12	Участие в соревнованиях, ч														2		3		3		3	2	3	3	3	3	2
13	Контрольно-переводные испыт. ч						3											3									

	Март				Апрель				Май					Июнь				Июль			Всего за год, ч
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
				+	+		+			+	+	+	+	+							
								+													
									+												
2-й подготовительный				2-й соревновательный																	
Спецподготовительный				Ранний соревновательный					Соревновательный												
Повышение скоростных качеств				Совершенствование техники б/бега, развитие скоростно-силовых качеств																	
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																					
1	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7							341
2	26	26	26	26	22	22	22	22	22	22	22	22	26	26							960
3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,3							17,2
4	0,5	0,5	0,5	1	1	0,2	1	1	0,5	1	0,5	1	0,8	0,5							21
5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1							32,5
6	60	60	60	50	50	80	80	80	80	80	80	80	80	100							1940
7	40	30	30	20	20	30	20	20	30	20	30	20	30	20	Прохождение оздоровительных городских и загородных лагерей					1620	
8	300	200	300	100	100	200	50	100	200	100	50	100	200	200						6750	
9	5	4	5	2		4		4			5	4								109	

10	4	4	4	4	1	3	4	4	3	1	2	4	4	3							161
11				1/2	1/2		2/4	1/4	2/6	1/4	1/4	1/2	1/3	1/3							19/52
12				1	1		3	3	4	3	3	2	2	2							38
13																					12
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										26
15				2	2		2		2	2	2		2								24
16						2															6
17	2		2	2		2		2		2		2		2							60

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна на 100 с/б, 110 с/б
(2-й год обучения в группах спортивного совершенствования)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Соревнования	Подводящие														+												
	Контрольные						+										+		+			+		+		+	
	Основные																				+		+		+		+
	Периоды	Переходный				1-й подготовительный								1-й соревновательный						Подготовительный							
	Этапы	Общеподготовительный								Общеподготовительный				Специальноподготовит.				Соревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовки								Повыш.. уровня разно-стор. и спец.физ.подгот.				Совершенствование техники б/бега													
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	4	4	4	4	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Количество тренировочных часов	12	12	12	12	24	24	24	24	24	27	27	27	27	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
3	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км								0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,35	0,75	0,5	0,75	0,35	0,5	0,4	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25

4	Объем бега с интенсивностью 91-95%, км						0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,2 5	0,5	0,2 5	0,5	0,2 5	0, 5	0,2 5	0,1	0,1 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5
5	Объем бега с интенсивностью ниже 91%, км	0, 5	0, 5	0, 5	0, 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,4	0,5	0,3 5	0,5	0,4	0, 5	0,3 5	1	1	1	1	1	1
6	Бег с барьер. стандартной расстановки, шт				20	40	40	40	40	50	60	50	60	60	60	50	50	30	70	60	60	60	60	80	80	80	80
7	Бег с барьер. нестандартной расстановки, шт					20	20	20	20		30	20	30	20	30	20		30	20	30	20	30	30	20	30	20	30
8	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиван.	10 0	10 0	10 0	10 0	20 0	40 0	10 0	40 0	20 0	40 0	20 0	40 0	20 0	10 0	20 0	10 0	20 0		20 0	10 0	30 0	20 0	40 0	20 0	40 0	20 0
9	Упражнения с отягощением, т					6	4	6	4	6	4	6	4	6		5		5		5		4	6	4	6	4	6
10	ОФП, ч	10	10	10	10	10	4	4	4	4		3		3		3		1		1		3		4	4	4	4
11	Количество соревнований/стартов														1/3		2/4		1/4		1/4	1/2	1/3	1/3	1/3	1/3	1/2

12	Участие в соревнованиях, ч														2		3		3		3	2	3	3	3	3	2
13	Контрольно-переводные испыт. ч						3											3									
14	Теоретическая подготовка, ч		1	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1
15	Инструкторская и судейская практика, ч																2		2		2		2			2	
16	Медицинское обследование, ч				2													2									
17	Восстановительные мероприятия, ч					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				Всего за год, ч
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
					+		+			+	+	+	+	+								
								+		+												
									+				+									
2-й подготовительный					2-й соревновательный																	
Спецподготовительный					Ранний соревновательный						Соревновательный											
Повышение скорстных качеств					Совершенствование техники б/бега, развитие скоростно-силовых качеств																	
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																						
1	9	9	9	9	8	9	8	8	9	8	8	8	9	9							320	
2	27	27	27	27	24	27	24	24	24	24	27	27	27	27							1120	
3	0,5	0,5	0,5	0,35	0,4	0,75	0,5	0,35	0,75	0,5	0,75	0,4	0,35	0,4							14,2	
4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5							12,25	
5	1	1	1	1	0,35	0,5	0,25	0,4	0,5	0,25	0,5	0,35	0,4	1							27	
6	60	80	80	80	60	100	100	100	100	100	100	100	100	120							2500	
7	30	20	30		20	30	10	10	20		10	10	10	20	Прохождение оздоровительных городских и загородных лагерей					760		
8	4	6	4	6		2			3		2		4	6						8184		
9	3	3	3	3		3			3		3		2	2						135		

10				2	2			2	2	2	2	2		2							97
11				1/2	1/2			2/4	1/4	2/6	1/4	1/2		2/6							19/44
12				1	2			3	3	4	3	2		4							38
13														3							12
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							28
15				2	2			2	2	2	2	2		2							24
16							2														6
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								70

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна на 100 с/б, 110 с/б
(3-й год обучения в группах спортивного совершенствования)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Соревнования	Подводящие														+												
	Контрольные						+										+		+			+		+		+	
	Основные																				+		+		+		+
	Периоды	Переходный				1-й подготовительный									2-й подготовительный					1-й соревновательный							
	Этапы	Общеподготовительный													Специальноподготов ит.			Соревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовки													Развитие скор- ти, скор.-силовых качеств			Совершенствование техники б/бега									
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	4	4	4	4	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Количество тренировочных часов	12	12	12	12	28	28	28	28	30	30	30	30	28	30	28	30	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3	Объем бега с интенсив-ностью 96- 100%, км								0,2 5	0,4	0,5	0,5	0,7 5	0,7 5	0,3 5	0,7 5	0,5	0,7 5	0,3 5	0,5	0,4	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5
4	Объем бега с интенсив-ностью 91- 95%, км						0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,5	0,5	0,7 5	0,7 5	0,2 5	0,5	0,2 5	0,5	0,2 5	0,5	0,2 5	0,1 5	0,1 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5	0,2 5
5	Объем бега с интенсив-ностью ниже 91%, км	0, 5	0,5	0,5	0,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	0,4	0,5	0,3 5	0,5	0,4	0,5	0,3 5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5

6	Бег с барьер. стандар-тной расстановки, шт					30	50	50	50	50	60	60	60	80	60	70	70	60	80	20	80	80	90	90	90	90	90
7	Прыжковые упражне-ния, кол-во отталкиван	100	100	100	100	200	400	300	400	300	400	300	400	300	100	200	100	200	50	200	50	70		50	80	50	80
8	. Упражнения с отягощением, т					6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	2	2	2	2	2	2	
9	ОФП, ч	10	10	10	10	10	3	3	3	3	2	2	2	2		1		1		1							
10	Количество соревнований/стартов														1/3		2/4		1/4		1/4	1/2	2/6	1/3	1/3	2/4	1/2
11	Участие в соревнованиях, ч														3		4		4		4	2	4	3	3	4	2
12	Контрольно-переводные испыт. ч						3												3								
13	Теоретическая подготовка, ч	1			1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		1	1
14	Инструкторская и судейская практика, ч																										
15	Медицинское обследование, ч				2														2								
16	Восстановительные мероприятия, ч					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Март					Апрель				Май					Июнь				Июль			Всего за год, ч
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
				+	+		+					+									
							+	+		+				+							
											+		+								
2-й подготовительный					2-й соревновательный																
Спецподготовительный					Ранний соревновательный						Соревновательный										
Повышение скорстных качеств					Совершенствование техники б/бега, развитие скоростно-силовых качеств																
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																					
1	9	9	9	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8	8							316
2	32	32	32	30	28	30	28	28	30	28	28	28	28	28							1120
3	0,5	0,75	0,75	0,35	0,4	0,75	0,5	0,35	0,75	0,5	0,75	0,4	0,35	0,4							15,25
4	0,5	0,5	0,75	0,75	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5							13,25
5	1	1	1	1	0,35	0,5	0,25	0,4	0,5	0,25	0,5	0,35	0,4	1							33,5
6	100	100	100	100	100	120	60	50	120	100	150	100	150	150							2950
7	400	200	400	100	100	100	100	100	100	50	50	100		50	Прохождение оздоровительных городских и загородных лагерей					8100	

8	6	6	6	6		2			3		2		6	6							142
9	3	2	2	2		2			2		2		2	2							95
10				1/3	1/2		2/4	1/4		2/6	2/4	1/2	2/4	1/2							20/40
11				3	2		3	3		4	3	2	3	2							36
12							3							3							12
13	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1									30
14				2	2		2	2		2	2	2	2	2							24
15						3															6
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							80

Контрольные показатели разносторонней подготовки спортсменов

Специализация 60 м с/б (УТГ – 1-2) и 110 м с/б (УТГ – 3-4), мальчики

Контрольные упражнения	Этапное тестиро- вание	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
		Уровень целевого результата, сек							
		10,9	10,6	10,3	9,9	17,9	17,1	16,2	15,6
Бег на 110 м с/б, с	I	-	-	-	-	19.6	18.8	17.9	17.1
	II	-	-	-	-	-	-	-	
	III	-	-	20.0	19.2	18.7	17.9	17.0	16.3
	IV	-	-	19.2	18.4	17.9	17.1	16.2	15.6
Бег на 60 м с/б, с	I	11.8	11.4	11.1	10.7	10.4	10.0	9.6	9.2
	II	11.5	11.1	10.8	10.4	10.1	9.7	9.3	8.9
	III	11.2	10.9	10.6	10.2	9.9	9.5	9.1	8.8
	IV	10.9	10.6	10.3	9.9	9.7	9.3	8.9	8.6
Бег на 20 м с ходу, с	I	2.6	2.5	2.4	2.35	2.3	2.2	2.1	2.0
	II	2.55	2.45	2.35	2.3	2.2	2.1	2.05	1.9
	III	2.5	2.4	2.35	2.25	2.15	2.05	2.05	1.9
	IV	2.45	2.35	2.3	2.2	2.1	2.0	2.0	1.9
Бег на 60 м, с	I	9.3	9.0	8.8	8.5	8.1	7.8	7.5	7.3
	II	9.2	8.9	8.6	8.3	7.8	7.5	7.35	7.15
	III	9.05	8.75	8.4	8.1	7.7	7.4	7.35	7.15
	IV	8.9	8.6	8.2	7.9	7.5	7.3	7.3	7.1
Бег на 150 м, с	I	23.0	22.3	21.7	21.1	20.0	19.5	18.5	18.1
	II	-	-	-	-	-	-	-	-
	III	22.4	21.7	20.8	20.2	19.1	18.6	18.2	17.8
	IV	22.0	21.4	20.3	19.7	18.7	18.2	18.0	17.6
Бег на 300 м, с	I	51.0	49.3	48.0	46.7	44.0	43.0	41.0	40.0
	II	-	-	-	-	-	-	-	-

	III	49.2	47.7	45.2	44.1	42.0	40.9	40.2	39.2
	IV	48.7	47.3	44.3	43.4	41.4	40.9	40.2	39.2
Прыжок в длину с места, см	I	220	230	230	240	250	260	270	280
	II	224	234	237	247	257	267	274	284
	III	227	237	244	254	264	274	277	287
	IV	230	240	250	260	270	280	280	290
Тройной прыжок в длину, см	I	650	670	680	705	750	775	805	830
	II	662	684	708	733	772	797	815	842
	III	671	695	729	754	789	814	823	851
	IV	680	705	750	775	805	830	830	860
Десятерной прыжок в длину с места, м	I	23.0	24.0	24.0	25.0	25.5	26.5	27.5	28.5
	II	23.4	24.4	24.6	25.6	26.5	27.5	28.2	29.2
	III	23.7	24.7	25.0	26.0	27.0	28.0	28.6	29.6
	IV	24.0	25.0	25.5	26.5	27.5	28.5	29.0	30.0

Контрольные показатели разносторонней подготовленности

Специализация 60 м с/б (УТГ – 1-2) и 100 м с/б (УТГ – 3-4), девочки

Контрольные упражнения	Этапное тестиро- вание	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
		Уровень целевого результата, сек							
		10,9	10,6	10,3	9,9	17,9	17,1	16,2	15,6
Бег на 100 м с/б, с	I	-	-	-	-	19,4	18,1	17,3	16,5
	II	-	-	-	-	-	-	-	-
	III	-	-	20,5	19,0	18,3	17,2	16,5	15,7
	IV	-	-	19,4	18,0	17,3	16,5	15,8	15,0
Бег на 60 м с/б, с	I	14,2	13,5	12,6	11,8	11,1	10,4	10,0	9,5
	II	13,7	13,0	12,1	11,3	10,6	9,9	9,6	9,2
	III	13,3	12,5	11,6	10,9	10,4	9,8	9,5	9,1
	IV	12,8	12,0	11,1	10,4	10,0	9,5	9,2	8,9
Бег на 20 м с ходу, с	I	2,7	2,6	2,5	2,45	2,4	2,35	2,35	2,3
	II	2,6	2,5	2,45	2,4	2,35	2,3	2,3	2,2
	III	2,65	2,55	2,45	2,4	2,35	2,3	2,3	2,2
	IV	2,5	2,45	2,4	2,35	2,3	2,25	2,25	2,2
Бег на 60 м, с	I	10,0	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
	II	9,9	9,7	9,4	9,2	8,8	8,6	8,45	8,25
	III	9,75	9,45	9,25	9,05	8,8	8,6	8,45	8,25
	IV	9,6	9,4	9,1	8,9	8,6	8,4	8,3	8,1
Бег на 150 м, с	I	25,4	24,6	24,0	23,2	22,6	22,0	21,4	20,8
	II	-	-	-	-	-	-	-	-
	III	24,7	23,9	23,3	22,5	21,9	21,3	20,9	20,3
	IV	24,3	23,5	22,9	22,2	21,6	21,0	20,6	20,0
Бег на 300 м, с	I	58,5	56,2	54,6	52,5	51,0	49,4	47,8	46,3
	II	-	-	-	-	-	-	-	-

	III	56,0	53,9	52,4	50,5	48,8	47,3	46,1	44,6
	IV	55,4	53,3	51,8	50,0	48,3	46,8	45,7	44,2
Прыжок в длину с места, см	I	200	210	210	220	220	230	230	240
	II	204	214	214	224	224	234	234	244
	III	207	217	217	227	227	237	237	247
	IV	210	220	220	230	230	240	240	250
Тройной прыжок в длину, см	I	590	630	630	670	670	700	700	730
	II	606	646	646	682	682	712	712	738
	III	618	658	658	691	691	721	721	744
	IV	630	670	670	700	700	730	730	750
Десятерной прыжок в длину с места, м	I	20,5	22,0	22,0	23,5	23,5	24,5	24,5	25,5
	II	21,1	22,6	22,6	23,9	23,9	24,9	24,9	25,9
	III	21,5	23,0	23,2	24,2	24,2	25,2	25,2	26,2
	IV	22,0	23,4	23,5	24,5	24,5	25,5	25,5	26,5

Приложение 12

Контрольные показатели разносторонней подготовленности спортсменов и спортсменок

Специализация 110 м с\б (ГСС – 1-3, юноши)

и 100 м с\б (ГСС – 1-3, девушки)

Контроль ные упражнения	Этапы тестирования	ГСС-1,Ю		ГСС-1,Д		ГСС-2,Ю		ГСС-2,Д		ГСС-3,Ю		ГСС-3,Д	
		Уровень целевого результата, сек											
		15,4	15,0	15,5	14,7	15,0	14,6	14,5	14,1	14,6	14,3	14,1	13,7

Бег на 110 м с/б, юноши, с бег 100 м с/б, девушки,с	I	16,6	16,0	16,3	15,5	15,6	15,2	15,4	14,7	15,2	14,8	14,7	14,3
	II	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	III	16,0	15,5	15,9	15,1	15,3	14,9	14,9	14,4	14,9	14,6	14,4	14,0
	IV	15,4	15,0	15,5	14,7	15,0	14,6	14,5	14,1	14,6	14,3	14,1	13,7
Бег на 60 м с/б, с	I	9,1	8,8	9,6	9,1	8,6	8,4	9,1	8,7	8,4	8,2	8,7	8,4
	II	8,8	8,5	9,3	8,8	8,4	8,2	8,8	8,5	8,2	8,1	8,5	8,3
	III	8,8	8,5	9,3	8,8	8,4	8,2	8,8	8,5	8,2	8,1	8,5	8,2
	IV	8,6	8,3	9,2	8,7	8,3	8,1	8,6	8,4	8,1	8,0	8,4	8,2
Бег на 20 м с ходу, с	I	2,0	1,9	2,3	2,2	1,9	1,8	2,2	2,15	1,8	1,75	2,15	2,1
	II	1,9	1,8	2,2	2,15	1,8	1,75	2,15	2,1	1,75	1,7	2,1	2,05
	III	1,95	1,85	2,25	2,2	1,85	1,8	2,2	2,15	1,8	1,75	2,15	2,1
	IV	1,9	1,8	2,2	2,15	1,8	1,75	2,15	2,1	1,75	1,7	2,1	2,05
Бег на 60 м, с	I	7,3	7,1	8,3	8,1	7,2	7,1	8,1	7,9	7,0	6,9	7,9	7,7
	II	7,15	6,95	8,15	7,95	7,05	6,95	7,95	7,75	6,85	6,75	7,75	7,55
	III	7,2	7,0	8,2	8,0	7,1	7,0	8,0	7,8	6,9	6,8	7,8	7,6
	IV	7,1	6,9	8,1	7,9	7,0	6,9	7,9	7,7	6,8	6,7	7,7	7,5
Бег на 150 м, с	I	18,0	17,6	20,5	19,9	17,6	17,3	19,8	19,2	17,0	16,7	19,1	18,5
	II	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	III	17,7	17,3	20,1	19,5	17,3	17,0	19,4	18,8	16,7	16,4	18,8	18,4

	IV	17, 5	17, 1	19, 9	19, 3	17, 1	16, 8	19, 2	18, 6	16, 5	16, 2	18, 6	18, 2
Бег на 300 м, с	I	39, 5	38, 5	45, 0	44, 0	38, 5	37, 5	44, 0	42, 9	37, 6	36, 8	43, 2	42, 1
	II	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	III	38, 7	37, 7	44, 2	43, 1	37, 7	36, 7	43, 2	42, 2	36, 8	36, 0	42, 3	41, 3
	IV	38, 5	37, 5	44, 0	42, 9	37, 4	36, 5	43, 0	42, 0	36, 6	35, 8	42, 0	41, 0
Прыжок в длину с места, см	I	280	290	240	250	290	300	250	260	300	310	260	267
	II	284	294	244	254	294	304	254	263	304	314	263	270
	III	287	297	247	257	297	307	257	265	307	317	265	272
	IV	290	300	250	260	300	310	260	267	310	320	267	274
Тройной прыжок в длину, см	I	830	860	730	750	855	885	750	780	880	905	780	800
	II	840	871	737	762	865	894	761	788	890	915	788	808
	III	847	878	744	771	873	903	770	794	897	922	794	814
	IV	855	885	750	780	880	910	780	800	905	930	800	820
Десятерно й прыжок в длину с места, м	I	29, 0	30, 0	25, 5	26, 5	30, 0	31, 0	26, 5	27, 5	31, 0	32, 0	27, 5	28, 3
	II	29, 4	30, 5	25, 9	26, 9	30, 4	31, 4	26, 9	27, 8	31, 4	32, 4	27, 8	28, 6
	III	29, 7	30, 7	26, 5	27, 2	30, 7	31, 7	27, 2	28, 0	31, 7	32, 7	28, 0	28, 8
	IV	30, 0	31, 0	26, 5	27, 5	31, 0	32, 0	27, 5	28, 3	32, 0	33, 0	28, 3	29, 0

Модельные тренировочные программы бегунов на 100 м с/б, 110 м с/б

1-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировок	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Общефизическая и функциональная подготовка	Спорт/игра –30 мин, ОРУ-15 мин, СБУ – 80 м * 9, Прыжковые упражнения по опилкам 200 отт., Бег в горку 80 + 120 + 150 м * 3-4, 80 %, ОФП
Вторник	1	Специальная выносливость, скоростно-силовая подготовка	Спорт/игра –30 мин, ОРУ – 15 мин, СБУ 80 * 6 ускорения 80 м * 4, Бег с/б 76 * 10, 5 шагов, Прыжки с места, тройной, пятерной * 5 раз, П/бег 80 + 100 + 120 + 150 м *2, 80 %
Среда	1	Общая и специальная выносливость	Спорт/игра –30 мин, ОРУ – 20 мин, СБУ – 100 м * 8, ускорения 100 м * 4, Прыжковые упражнения 300 отт., П/бег 100 + 200 + 300 м * 3, 80 %, ОФП
Четверг	1	Общефизическая подготовка	Кросс – 20 мин, ОРУ – 15 мин ОФП – 20 мин Прыжковый комплекс на стопу по

			опилкам 300 отт., бег в гору 150 м * 8, 85 %
Пятница	1	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Спорт/игра – 30 мин, ОРУ – 15 мин, СБУ 80 м * 8, Ускорения 80 м * 5, Бег с/б 8б * 10 5 шагов, Прыжковый комплекс 150 отт., П/бег 80 + 120 + 150 + 200 м * 2, 85 %, ОФП –15 мин
Суббота	1	Общая выносливость, ОФП	Кросс – 30 мин, СБУ – 100 м * 10, Ускорения 100 м * 5, Многоскоки 100 м *4-5, Броски ядра 3-4 кг *20, П/бег 200 м + 300 + 400 м *3, 80 %
Воскресение		Отдых	

Продолжение приложение 13

2-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Скоростно-силовая подготовка, техническая подготовка	Разминка - 30 мин, СБУ – 80 м *6 Ускорения 100 м * 4 Барьерные упражнения – 20 мин Бег с резиновым амортизатором 130 м * 6 – 8

			Прыжки с гирей 16 кг - 10 * 5 – 6 П/бег 130 м * 10 – 12, 90 %
Вторник	1	Скоростная выносливость	Разминка - 30 мин СБУ – 100 м * 6 – 8 Ускорения 100 м * 4 Броски мячей 3-4 кг 8 * 10 Прыжки с/м – 1-й, 3-й, 5-й * 5, 10-й * 4 П/бег 100 м + 130 м + 150 м * 4, 85-90%
Среда	1	Скоростная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин СБУ – 100 м * 6 – 8 Ускорения 100 м * 4 – 6 Бег с/б 3б + 3б + 3б + 3б * 8 (22 стопы, 3 шага) Упражнения с отягощением П/бег 260 м + 390 м * 3 – 4
Четверг	1	Общая выносливость, ОФП	Спортивная игра – 30 мин ОРУ, ОФП – 25 мин Бег с резиновым амортизатором 130 м * 6 – 8 Прыжковый комплекс на стопе 200 отг. Переменный бег 130 м * 4 * 3 – 4
Пятница	1	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка – 30 мин СБУ – 80 м * 6 – 8 Ускорения 100 м * 4 – 6 Бег с/б 2б + 2б + 2б + 2б * 6 – 8, 5 шагов Прыжковый комплекс 300 отг. П/бег 260 м * 6 – 8
Суббота	1	Общая выносливость,	Спортивная игра – 30 мин ОРУ, упражнения с резиновым

		ОФП	амортизатором (сгибатели и разгибатели бедра) Упражнения с отягощением П/бег 130 * 10 – 12
Воскресение		Отдых	

Продолжение приложения 13

3-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин, СБУ – 80 м * 6 Ускорения 100 м * 4 Барьерные упражнения – 20 мин Бег с/б 2б + 3б * 6 - 8 (3 шага) Бег с резиновым амортизатором 130 м * 4 - 6 Прыжки с гирей 16 кг - 10 * 5 – 6 П/бег 100 м * 8, 85 %
Вторник	1	Скоростная и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин СБУ – 60 м * 6 – 8 Ускорения 100 м * 4 Броски мячей 3-4 кг 8 * 10 Н/старты 20 м * 6 – 8, 90 % Прыжки с/м – 1-й, 3-й, 5-й * 5, 10-й * 4 П/бег 100 м + 130 м + 150 м * 2, 85 – 90 %

Среда	1	Скоростная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин СБУ – 100 м * 6 – 8 Ускорения 100 м * 4 – 6 Бег с/б 3б + 3б + 3б * 8 (24 стопы, 3 шага) Упражнения с отягощением П/бег 260 м + 390 м * 2 – 3, 90 %
Четверг	1	Общая выносливость, ОФП	Спортивная игра – 30 мин ОРУ, ОФП – 25 мин Бег с резиновым амортизатором 130 м * 6 – 8 Прыжковый комплекс на стопе 200 отг. П/ бег 150 м * 7
Пятница	1	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка – 30 мин СБУ – 80 м * 6 – 8 Ускорения 100 м * 4 – 6 Бег с/б 2б + 2б + 2б * 6 – 8, 5 шагов, 90 % Прыжки с гирей 16 кг 10 * 5 П/бег 260 м * 6, 90 %
Суббота	1	Специальная выносливость, силовая подготовка	Спортивная игра – 30 мин ОРУ, упражнения с резиновым амортизатором (сгибатели и разгибатели бедра) Прыжковый комплекс 100 – 150 отг. Упражнения с отягощением П/бег 130 * 10 – 12
Воскресение		Отдых	

4-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Специальная скоростная подготовка, техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин, СБУ – 50 м * 6 Ускорения 80 м * 4 Барьерные упражнения – 20 мин Бег с/б 2б + 3б * 6 - 8 (3 шага), 95 % Бег с ходу 30 м * 4 Прыжки с/м – 1-й, 3-й, 5-й * 4 – 5 П/бег 100 м * 6, 95 %
Вторник	1	Скоростная и техническая подготовка	Разминка - 20 мин СБУ – 60 м * 6 Ускорения 80 м * 4 Броски мячей 3-4 кг 3 * 10 Бег с ходу 30 м * 4 Н/старты с/б 1б * 4, 2б * 6, 95 % Прыжки с/м – 1-й, 3-й, 5-й * 5, 10-й * 4 П/бег 100 м + 130 м + 100 м * 2, 90 %
Среда	1	Скоростная выносливость и силовая подготовка	Разминка – 20 мин СБУ – 100 м * 6 – 8 Ускорения 100 м * 4 – 6 Многоскоки длинные - 200 отт. Упражнения с отягощением П/бег 130 м + 260 м * 3 – 4, 90 %
Четверг	1	Специальная выносливость	Разминка – 30 мин СБУ – 100 м * 6 – 8

			Бег с резиновым амортизатором 130 м * 5 Барьерные упражнения - 20 мин П/ бег 150 м * 6, 85 %
Пятница	1	Скоростная выносливость, техническая и силовая подготовка	Разминка – 20 мин СБУ – 60 м * 4 – 6 Ускорения 80 м * 4 Бег с/б 2б + 2б + 2б * 6 – 8, 5 шагов, 90 % Прыжки с гирей 16 кг 10 * 4 П/бег 130 м * 6, 90 %
Суббота	1	Скоростно-силовая подготовка	Разминка – 20 мин СБУ – 80 м * 6 Ускорения 100 * 6 Прыжковый комплекс 100 – 150 отг. Упражнения с отягощением, быстрая штанга П/бег 100 м * 8 – 10
Воскресение		Отдых	

5-я модельная тренировочная программа

Дни недели	№ тренировки	Направленность тренировки	Средства тренировки, объем и интенсивность
Понедельник	1	Скоростная подготовка, СФП	Разминка - 20 мин, СБУ – 50 м * 6 Ускорения 80 м * 4 Н/старты с/бм 1б * 3, 2б * 3, 3б * 3 – 5, 95 % Бег с ходу 30 м * 4 - 6 Прыжки с/м – 1-й, 3-й, 5-й * 4 – 5 П/бег 120 м * 4, 90 %
Вторник	1	Техническая и скоростно-силовая подготовка	Разминка - 20 мин СБУ – 60 м * 6 Ускорения 80 м * 4 Броски мячей 3-4 кг 3 * 10 Н/старты с/бм 5 - 6б * 3 - 4, 8 – 10б * 2 - 3 95 % Многоскоки на время 20 – 30 отг. П/бег 150 м * 2, 90%
Среда	1	Скоростная выносливость	Разминка – 20 мин СБУ – 50 м * 6 – 8 Ускорения 80 м * 4, 95 % П/бег 100 м -130 м * 3 – 4, 95 %
Четверг	1	Отдых или разминка для активизации процессов	

		восстановления	
Пятница	1	Предсоревновательная разминка	Разминка – 20 мин СБУ – 60 м * 4 – 6 Ускорения 60 м * 2 Бег с/б 2б * 1, 4б * 1, 6б * 1 П/бег 100 м * 1, 95 %
Суббота	1	Соревнование или контрольная тренировка, моделирующая соревнование	
Воскресение		Соревнование или отдых	