

Министерство образования и науки Российской Федерации
КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра физического воспитания и спорта

Н. К. Минебаев, А. Н. Меркулов, Хасанзянов И. И.

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Учебно-методическое пособие

Казань – 2017 г.

Составители: **Меркулов А.Н.**, старший преподаватель

общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ,
почётный работник высшего профессионального образования
РФ;

Минебаев Н. К., старший преподаватель

общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ;

Хасанзянов И. И., преподаватель общеуниверситетской
кафедры физвоспитания и спорта КФУ.

Рецензенты: **Павлов И. Л.**, главный тренер сборной РТ по легкой
атлетике, мастер спорта СССР;

Мухамедов Г. А., заслуженный тренер России.

Содержание:

1. Введение.
2. Планирование и периодизация тренировочного процесса.
3. Микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции:
 - а) Втягивающий этап;
 - б) базовый этап;
 - в) соревновательный этап;
 - д) подводящий этап;
4. Этап начальной специализации и базовой подготовки.
5. Техника бега.
6. Комплекс ОРУ.
7. Прыжковые упражнения.
8. Круговая тренировка бегуна:
 - а) Без предметов;
 - б) с амортизаторами;
 - в) с гантелями;
 - г) с гирями;
 - д) с набивными мячами;
 - е) со скакалкой;
 - ж) на гимнастической стенке;
 - з) упражнения со штангой .

Введение

Данный методический материал содержит практические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса бегунов на средние и длинные дистанции.

Спортсмены этой группы внешне отличаются, прежде всего, по антропометрическим признакам. Как правило, они среднего роста (168 – 180 см) с относительно длинными сухими ногами, тонкими в коленях, голеностопных суставах, без жировой прослойки в теле, с хорошо развитой грудной клеткой и оптимальным мышечным корсетом.

Актуальной проблемой в настоящее время является оптимизация учебно-тренировочного процесса с начинающими легкоатлетами.

Особая роль здесь должна отводиться отбору, развитию физических качеств в избранном виде, росту спортивных результатов, систематическому использованию восстановительных средств.

Особое значение имеет направленность тренировочного процесса с учетом морфологического типа и биологического возраста студентов, а также учет спортивного стажа до поступления в ВУЗ.

Нередко встает вопрос: а можно ли, начав всерьез заниматься бегом в студенческие годы, достигнуть высоких результатов. Пример Р. Кашапова, студента биофака КГУ, обладателя кубка Европы и участника олимпийских игр и многих других бегунов на средние и длинные дистанции дает положительный ответ на этот вопрос.

Рост спортивных результатов в беге предъявляет все более высокие требования к различным системам организма спортсмена, к его психическим качествам, и определяется уровнем развития физических и психофизиологических качеств, технической и тактической подготовленности.

На этапе повышения спортивного мастерства бегунов должна соблюдаться (как в годичном, так и в многолетнем плане подготовки) следующая очередность решения задач:

1. Совершенствование технической подготовленности.
2. Увеличение мышечной силы и гибкости, обеспечивающих техническое выполнение беговых элементов и амплитуду движений.
3. Повышение специальной выносливости на базе технических навыков и опережающих в развитии силовых качеств и гибкости.
4. Комплексная подготовка для достижения соразмерности всех компонентов подготовленности.
5. Реализация достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях.

Техническая подготовка.

В годичном цикле техническую подготовку необходимо начинать в переходном периоде. На этом этапе занятия по совершенствованию техники целесообразно проводить на коротких отрезках по 60-100 м, постепенно доводя количество повторений от 5-6 до 18-20 раз при скорости, позволяющей бегуну контролировать свои движения.

Силовая подготовка и развитие гибкости.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить необходимую мощность движения на протяжении всей дистанции. Основу этой мощности составляют силовые качества бегуна. Силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению. Силовая тренировка должна сопровождаться развитием гибкости, важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Для развития силы и гибкости бегуна-стажера используются: гимнастические и общеразвивающие упражнения, проводимые в разминке или после окончания тренировок; специально-организованная круговая тренировка в динамическом режиме; силовые упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, пояса, гири), выполняемые как в

динамическом, так и в статическом режимах; силовые упражнения на тренажерах, выполняемые в изокинетическом и динамическом режимах; циклические упражнения, выполняемые в затрудненных условиях или с отягощениями (прыжки, бег с тележкой, бег с парашютом, бег в гору, прыжки по песку и в гору, по глубокому снегу, поводе).

Средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла.

Функциональная подготовка.

Основой функциональной подготовки бегуна является тренировка выносливости, которая определяется в первую очередь аэробными и анаэробными возможностями. Целенаправленная функциональная подготовка в годовом цикле составляет 8-12 недель.

Постепенно увеличивается беговая нагрузка, и применяются средства силовой и технической подготовки.

Комплексная тренировка предусматривает совершенствование на высокой функциональной базе всех компонентов подготовленности бегуна и приведение их в соразмерность. Как средство подготовки широко используются соревнования и прикидки.

В данной методической работе приведены типичные микроциклы для групп выносливости, как для бегунов низких разрядов, так и для спортсменов уровня К.М.С.

Все комплексы ОРУ и круговой тренировки, приведенные в данной работе, успешно применялись и применяются легкоатлетами КФУ.

На современном этапе спортсмены применяют большие объемы тренировочных нагрузок. Однако, надо помнить, что к ним надо идти постепенно, что спортивные достижения бегуна являются результатом многолетней объемной тренировочной работы.

Планирование и периодизация тренировочного процесса

В подготовке бегунов на средние дистанции в условиях учебы в вузе планируется двухпиковое развитие спортивной формы, предусматривающее

деление годового цикла подготовки на два макроцикла: осенне-зимний и весенне-летний. Каждый из них соответственно делится на два периода - подготовительный и соревновательный, с подразделением на ряд этапов.

Подготовительный период осенне-зимней подготовки состоит из трех этапов:

втягивающего - постепенного увеличения нагрузок (4 недели, октябрь);

базовой подготовки - усиленного применения объемной тренировки и силовых средств (6 недель, ноябрь- 1-я декада декабря); специальной

подготовки - повышение доли соревновательных упражнений (6 недель, 2-я декада декабря - январь).

Зимний соревновательный период продолжается 5 недель (конец января - февраль).

Подготовительный период весенне-летнего макроцикла также состоит из трех этапов:

После соревновательной реабилитации (2 недели, начало марта); базовой подготовки (6 недель, март - первая половина апреля); перед соревновательной подготовки (4 недели:, апрель - 1-я декада мая).

Соревновательный период весенне-летнего цикла состоит из двух этапов подготовки:

развития спортивной формы в серии различных соревнований (7 недель, 2-я половина мая - июнь); непосредственной подготовки к главным стартам сезона (8 недель, июль - август).

Переходный период планируется на сентябрь и продолжается 4 недели.

Продолжительность отдельных этапов ,зависит от их задач и целей. Обычно эти этапы заканчиваются разгрузочными микроциклами. Анализ подготовки ведущих бегунов позволяет выделить 8 типичных недельных микроциклов:

1. Восстановительный. Позволяет организму восстановиться после напряженной предшествующей работы.

2. Втягивающий постепенно подводит спортсмена к выполнению объемных и интенсивных работ.

3. Обще-подготовительный или стандартный. Решает задачи максимализации основных рабочих функций организма.
4. Специально подготовительный. Постепенно подводит к выполнению специфических нагрузок.
5. Поддерживающий. Поддерживает, частично восстанавливает функции после ударных и соревновательных циклов.
6. Ударный. Служит для резкого усиления работы в специфическом режиме.
7. Предсоревновательный. Обычно является контрастным к ударному и должен мягко подвести организм к соревнованиям.
8. Микроцикл переходного периода. Для каждого бегуна строится индивидуально и служит целям реабилитации.

При планировании тренировочного процесса на год необходимо тщательно определить основные задачи и методы тренировки по этапам.,

Осенне-зимний макроцикл, подготовительный период, втягивающий этап. Цель - постепенно подготовить организм к предстоящим нагрузкам. Задачи - повышение функциональных возможностей организма, развитие силы всех мышечных групп, укрепление связок и сухожилий. Основные средства - кроссовый бег на отрезках до 18 км, упражнения силового характера по методу круговой тренировки – до 2-3 серий, игры и упражнения на растягивание, ускорение. Постепенно повышаются как объем, так и интенсивность применяемых средств.

Весенне-летний макроцикл, подготовительный период. Этап после соревновательной реабилитации. Цель – восстановить организм после напряженных зимних стартов. Задачи – частичное восстановление функционального уровня организма за счет аэробных тренировочных режимов, выявление слабых сторон в подготовленности спортсмена, проведение психологической разгрузки. Основные средства - кроссовый и темповый бег. некоторое повышение доли средств ОФП, включение тренировочных занятий

по типу фартлека. Этап весенней базовой подготовки. Цель – подготовить организм к выполнению специальных нагрузок. Задачи – дальнейшее совершенствование аэробных функций, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности. Основные средства - кроссы имеют вспомогательный характер и служат поддержанию уровня общей выносливости. Сближается сущность темпового и переменного бега. Оба вида проводятся на отрезках 1-3 км со скоростью 3.10-3.25 на 1 км

Анализ специальной литературы и научно-методического материала показал, что имеется достаточное количество работ. В данной теме мы изучили 40 источников, и взяли 10, которые по нашему мнению, больше подходят к нашей теме.

Микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции

А. Для бегунов на средние и длинные дистанции (втягивающий этап – недельный микроцикл ОФП-1, 2)

1 день - равномерный кроссовый бег 6-8 КМ (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов В минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.50-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ) - 20 мин.

2 день - игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин.

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

5 день - по программе второго дня.

6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (при ЧСС 140-150 уд/мин) 4-6 км, ОРУ 15 мин.

Всего: кроссовый бег (аэробный режим) 24-30 км. Ускорения - 2 км.
Прыжковые упражнения 120-160 отталкиваний.

Бегуны на длинные дистанции, 3000 м с/п и марафонцы выполняют объемы бега на 25-30% больше.

Б. Для бегунов на средние дистанции. Недельный микроцикл - базовый этап ОФП-2 и СФП (развивающая направленность).

1 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС -1 до 170 уд/мин).
Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30 с медленнее. ОРУ - 20 мин.

2 День - разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Повторный бег 4x1000 м или 2x2000 м или 3x1200 м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.

3 День - по программе первого дня.

4 день - спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин.
Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100 м.
Барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 минут.
Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

5 День - по программе второго дня.

6 день - равномерный кроссовый бег 16-18 км с ускорениями 100-150 м x 5-6 раз (ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день), ОРУ - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром - медленный бег 5-7 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ОРУ - 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 35-45 км,
кроссовый бег (аэробный режим) - 40-46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) - 7-8 км, разминочный и заключительный бег - 10 км, ускорения - 2 км.

Для бегунов на длинные дистанции и 3000 м с/п*. Недельный микроцикл – базовый этап (ОФП-2 и СФП развивающая направленность).

1 день - кроссовый бег в переменном темпе 15 км, с ускорениями по 1 км x 4-5 раз со скоростью 3 мин. В апреле желательно проводить на сильно пересеченной местности. Для стипльчезистов совершенствование техники барьерного бега, ОРУ - 15 мин.

2 день - равномерный кроссовый бег 15-18 км (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость бега 4.10-4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

3 день - кроссовый бег 14-16 км, в процессе бега 4-5 км быстрее по 3.10-3.20 на 1 КМ (ЧСС - 170 уд/мин). Остальная дистанция по 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

4 день - по программе (4 день) для бегунов на средние дистанции.

5 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Барьерные упражнения и бег. Ускорения 6x100 м или 4x150 м. Повторный бег на отрезках 1000-3000 м x 6-3 раза. В апреле целесообразно проводить занятия на пересеченной местности. Медленный бег 2 км.

6 день - равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС 150-160 уд/мин). Скорость 4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 15 мин. Ускорения, прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-60 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 55-60 км, длинные отрезки и темповый бег - 15-20 км, разминочный и заключительный бег – 5 км, ускорения – 1.5 км.

В. Недельный микроцикл - соревновательный этап (интенсивная направленность СФП)

1 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Ускорения 5x100 м. Старты 5x50 м. Интервальный бег на отрезках 300-600 м. Скорость 90-95%. Объем 1,5-2,5 км. Отдых между отрезками 3-6 мин. Прыжковые упражнения.

2 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС 150-170 уд/мин). Скорость у юношей 4.10-4.20 на 1 км, девушки на 30 с медленнее. ОРУ с партнером - 20 мин.

3 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Старты 5x30 м. Интервальный бег на отрезках 150-200 м. Скорость 85-90%. Объем 1,5-2 км. Отдых 1,5-3 мин. Медленный бег 2 км.

4 день - медленный бег 6-8 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ 20 мин.

5 день - разминка. Ускорение 5x100 м. Переменный бег на отрезках 800-1000 м (50 м быстро + 50 м трусцой). Объем - 2-2,5 км. Отдых 6-8 мин. Медленный бег 2 км.

6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км ЧСС и скорость как во второй день.

Ежедневно утром: медленный кроссовый бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 5-6 км. Ускорения, прыжковые упражнения 2-3 раза в неделю.

Всего: медленным бег (восстановительный режим – 40-50 км, кроссовый бег (аэробный бег) – 24-28 км, на отрезках (анаэробный и смешанный режим) – 5-7 км, ускорения – 2-2,5 км.

Недельный микроцикл - соревновательный этап (СФП - интенсивная направленность).

1 день - равномерный кроссовый бег 15-16 км (ЧСС до 170 уд/мин) скорость 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ – 20 мин.

2 день - разминка (бег 3-4 км, ору - 15 мин). Ускорения 3 x 150 м. Переменный бег на отрезках от 200 до 600 м. Объем 3-4 км. Скорость 85-90%. Отдых 1,5-3 мин. Бегуны на 3000 м с/п - отрезки с пробеганием барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2 км.

3 день - по программе первого дня.

4 день - медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 20 мин.

5 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Повторный бег на отрезках от 1 до 2 км. Объем 4-5 км. Скорость 85-90%. Быстрый бег 150-200 м x 2-3 раза. Бегуны на 3000 м с/п включают пробегание барьеров и ямы с водой.

Медленный бег 2-3 км.

6 день - равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС – 150 уд/мин). Скорость - 4.20-4.30. ОРУ - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 6-8 км (ЧСС - 140-150 уд/мин). ОРУ - 15 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-55 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 50-55 км, бег на отрезках (анаэробный, смешанный режим) - 7-9 км, разминочный и заключительный бег - 11-12 км, ускорения - 2 км.

Г. Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводящий к соревнованиям (СП).

1 день - кроссовый бег (8-12 км).

2 день - бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1-3 км.

3 день - кроссовый бег (8-10 км). Ускорения 5x100 м.

4 день - кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5x150 м.

5 день - кроссовый бег (6-8 км) или отдых.

6 день - предсоревновательная разминка.

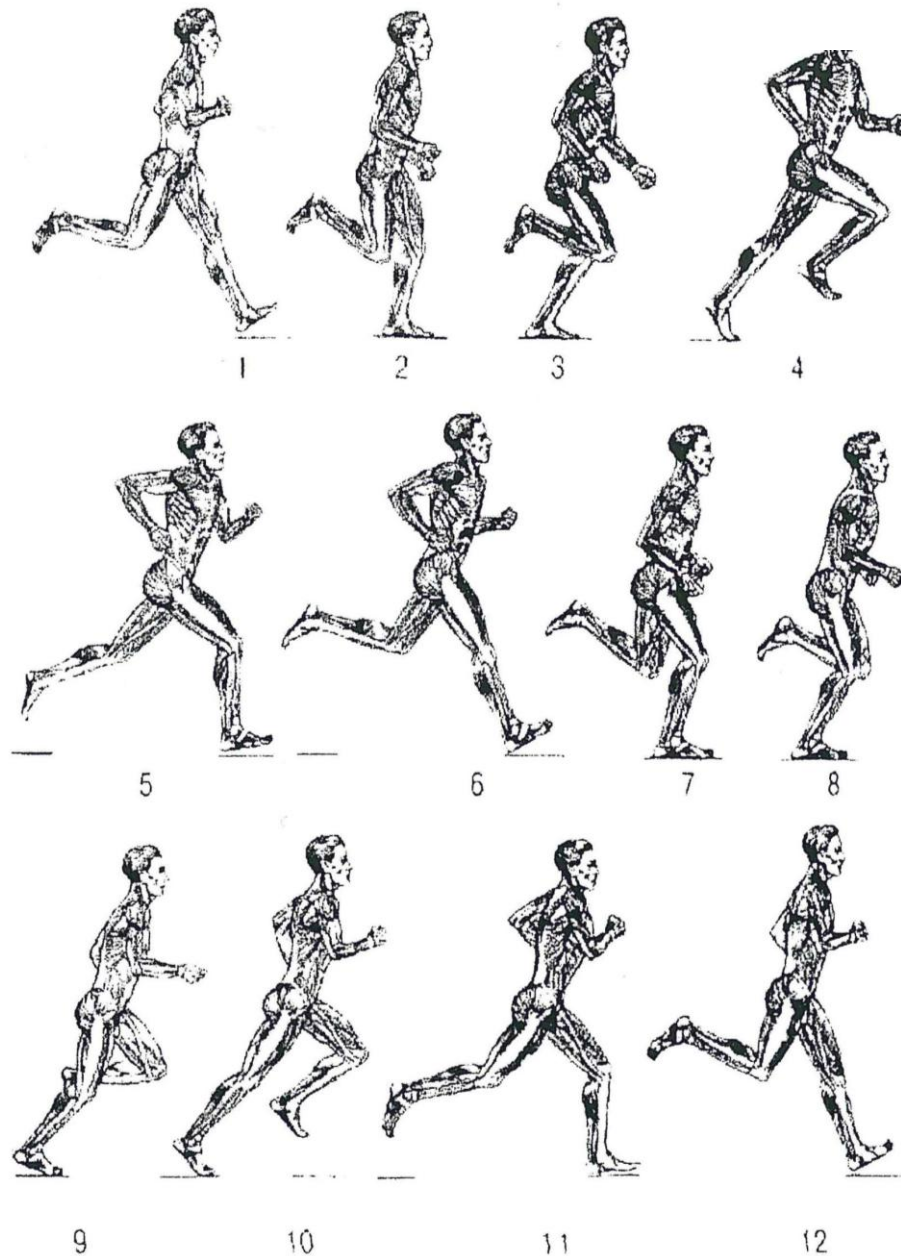
7 день - соревнования.

8 день - медленный кроссовый день (восстановительный режим) 12-14 км.

Общий объем бега за 8 дней - 45-80 км в аэробном и восстановительном режимах.

Техника бега

Бег на средние дистанции



1,2 — передай шаг опорной (левой) ноги; 3 — момент вертикали опорной ноги; 4 — задний шаг опорной ноги, заканчивающийся толчком; 5, 6, 11, 12 — периоды полета; 7 — задний шаг свободной ноги; 8 — момент вертикали свободной ноги; 9, 10 — передний шаг свободной ноги

Этап начальной специализации
базовой подготовки

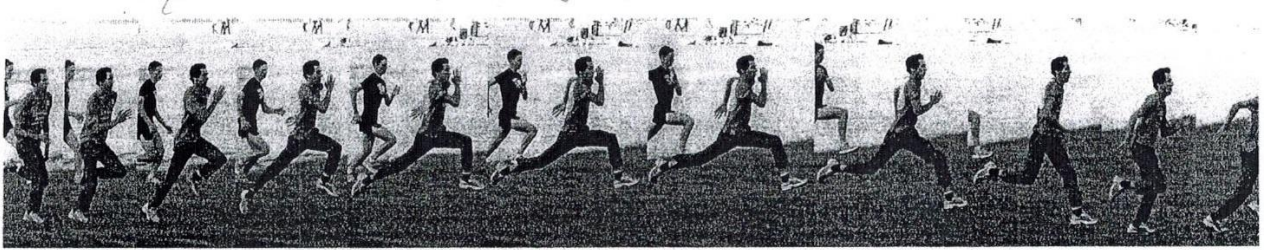
Микроциклы	Понедельник	Вторник	Среда
1. Втягивающий	Кросс 5-10 км (ЧСС до 130 уд/мин) ОРУ-15 мин СБУ-5-6х100 м ОФП-20-25 мин	Кросс 5-10 км с ускор. 100-150 м (объем быстрого бега 1 км, ЧСС до 170 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-20 мин	Кросс равномерн. -10-15 км (ЧСС до 140 уд/мин) ОРУ-15 мин
2. Наиболее объемных тренировок	Кросс-10-15 км с ускор. по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин) ОРУ-15 мин Игра-40 мин	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин Ускор.-4х6х80-100 м Темповый бег 4-6 км (ЧСС 170-180 уд/мин)	Кросс 12-15 км (ЧСС до 130 уд/мин) ОРУ-15 мин Локальн.упр. для мышц ног Упр. на гибкость -20 мин
3. Скоростно-силовой подготовки	Равномерн.кросс -3-4 км (ЧСС 140-150 уд/мин) ОРУ-10-12 мин Прыжк.упр. 0,8-1,2 км Ритмов.ускор.-3-4х150 м Другие виды легкой атлетики	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин Ускор. 4-5х80-120 м Бег в гору-8х200 через 200-300 м	Кросс по пересеченной местности 5-10 км, ОРУ-15 мин. Упр. на гибкость и силу или другие виды легкой атлетики
4. Технической подготовки	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин Ускор.-3-4х60 м. Бег со старта-6-8х80 м. Бег-5-6х400 м (100 м быстро + 20 м свободно+ 100 м накатисто)	Равномерн.кросс 5-10 км (ЧСС до 150 уд/мин) СБУ-8х100 м Бег-8-10х100 м на ритм и технику	МБ-4-5 км, ОРУ-15 мин. Ускор. 4-5х80 м Темповый бег -3-5 км с переключен.
5. Зимнего соревновательного периода	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин СБУ-6-8х80 м-100 м Ускор.-4х80-120 м, 5х6х500-600 м через 400 м бега трудной (инт. 85 % от макс.)	Равномерн.кросс 10-15 км (ЧСС 140-150 уд/мин) ОРУ-15 мин	МБ-3-4 км. ОРУ-10-15 мин. Ускор. 4-5х80-100 м Темповый бег 5-10 км в конце набегание 600-800 м (ЧСС 180-200 уд/мин)

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
МБ-3-6 км ОРУ-15 мин ОФП (круг. трен.) СБУ-30 мин 6-10x100 м	Кросс 10-15 км (ЧСС до 150 уд/ мин). ОРУ-15 мин Игра-25 мин	МБ-3-4 км ОРУ-10-12 мин Игра-60-90 мин. ОФП-15- мин (на мышцы туловища)	Отдых
МБ-3-4 км ОРУ-15 мин ОФП (круг. трен.) 30 мин Барьерн. упр. и ББ-15 мин Игра-30-40 мин	Переменный кросс 10-15 км (быс- тые отрезки 800-1000 м) 5-6 ускор. (ЧСС до 180 уд/мин) ОРУ-15 мин	Кросс 10-15 км (ЧСС до 150 уд/мин). ОРУ- 15 мин Игра-30 мин	Отдых
МБ-4-5 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-5x80 120 м Бег-300+200+ 100 м через 200 м бега трусцой x 4 се- рии (инт. 80- 85 % от макс.)	МБ-4-5 км ОРУ-15 мин ОФП-20-25 мин СБУ-6-8x60-80 м Ускор. старты или другие виды легкой атлетики	Кросс по пере- сеченной местн. с ускор.-10-5 км в быстр. тем- пе 2-3 км (ЧСС до 170 уд/мин) ОРУ-15 мин Игра-2x15 мин	Отдых
Кросс-5-10 км (ЧСС до 140 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-15 мин СФП-100 м на ритм	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин Бег-8-10x150 м со старта (быст- рое начало и переход на нака- тистый бег	Равномерн. кросс 10-15 км (ЧСС до 150 уд/мин) Локальн. силовые упр. для мышц ног и спец. упр. на технику бега	Отдых
Кросс-5-10 км (ЧСС-130-140 уд/мин) ОРУ-15 мин СБУ-6-8x90- 100 м Локальн. силовые упр. для мышц ног	МБ-3 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-5x80 100 м 2000+1000+6000+ 400 (отдых-ходь- ба до ЧСС 120 уд/мин) (инт. 80-85 % от макс.) + 2-3x150-200 м	Кросс-10-15 км (ЧСС 130-150 уд/мин) ОРУ-12-15 мин Упр. на технику бега	Отдых

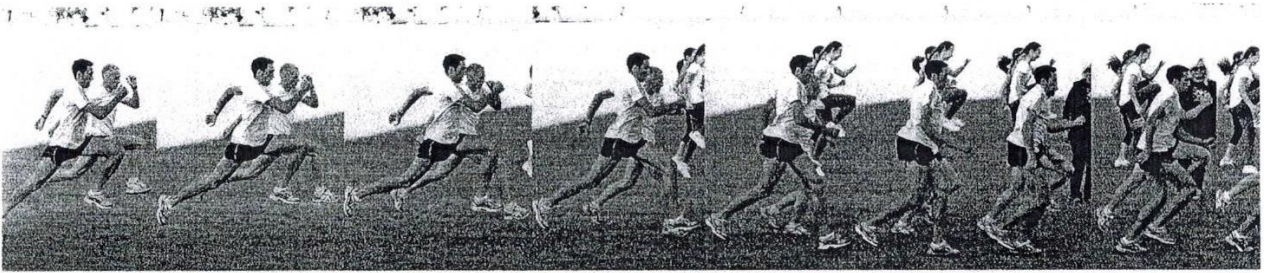
Микроциклы	Понедельник	Вторник	Среда
6. Конец подготовительного периода	Равномерн. кросс 10-15 км (ЧСС 150 уд/мин) ОРУ-15 мин СБУ-8-10x100 м	МБ-3-4 км ОРУ-10-15 мин Ускор.-3-4x100 м, 5x6x1000 м через 400 м бега трусцой (инт. 80-80 % от макс.) 200 м через 200 м бега трусцой (на ритм)	Переменный кросс 10-15 км по пересеченной местности (ускор. 150-500 м) ОРУ-15 мин
7. Летней интенсивной тренировки	Фартлек-5-10 км с ускор. 100- 400 м ОРУ-15 мин	МБ-3-5 км ОРУ-15 мин СБУ-6-8x80x 100 м Ускор.-4-5x 80 м 12-15x 200 м через 200 м бега трусцой (инт. 80-85 % от макс.)	Кросс-10-15 км (ЧСС до 140- 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-15 мин или другие виды легкой атлетики
8. Подводящий к соревнованиям	Кросс-5-10 км с ускор. 100- 160 м (на 1- 1,5 км) (инт. 85 % от макс.) ОРУ-15 мин	МБ-3-5 км ОРУ-10-12 мин Ускор.-4-5x 80 м Бег-600+200 м (через 200 м в 3/4 силы)	Кросс равномерн. 5-10 км (ЧСС 130 уд/мин) ОРУ-12-15 мин СБУ-6-8x50-60 м ускор., старты
9. Разгрузочный	Кросс-5-10 км (ЧСС до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин Ритмовые пробежки 6-8x100 м	Кросс-5-10 км (ЧСС 140 уд/ мин) ОРУ-10 мин Кр. тр.-20-30 мин или другие виды легкой атлетики	Кросс-5-10 км (ЧСС до 150 уд/мин) ОРУ-12-15 мин Игра-2x20 мин
10. Переходного периода	МБ-5-6 км ОРУ-15 мин Игра-2x30 мин	Плавание-30- 40 мин ОРУ-12-15 мин или прогулка с бегом 1,5-2 ч	Равномерн. кросс 5-10 км (ЧСС 140-160 уд/мин) Игра-2x30 мин

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Кросс-5-10 км Кр. тр.-20- 25 мин Игра-25 мин Локальн. силовые упр. для мышц туловища и ног	МБ-3-4 км ОРУ-15 мин СБУ-8-10x100 м Ускор.-3-4x80- 100 м Ускор.-3-4x80- 100 м Темповый бег 3-5 км (ЧСС 170 уд/мин)	Кросс-15-20 км (ЧСС до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин	Отдых
Кросс-5-10 км (ЧСС 130- 140 уд/мин) ОРУ-15 мин СБУ-6-8x100 м ОФП-20 мин Локальн. силовые упр. для мышц ног	МБ-3-6 км ОРУ-15 мин Ускор.-4-5x100м (инт. 90 % от макс.) 2-3x600 м, через 400 м бега трусцой или контроль- ный бег	Кросс-10-15 км (ЧСС 140- 150 уд/мин) ОРУ-15 мин)	Отдых
Отдых	МБ-4-6 км ОРУ-12-15 мин Бег-1-2x400 м (темп соревн) или контрольный бег, если нет соревнований	Соревнования или прикидки	Соревнования или отдых
Плавание-30- 40 мин Локальн. силовые упр. для туло- вища и ног или прогулка 1,5-2 ч	Кросс-5-10 км (ЧСС 140 уд/мин) ОРУ-12-15 мин СПУ-6-8x80-100 м или другие виды легкой атлетики	Бег с ходьбой 10-20 км (ЧСС до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин	Отдых
Отдых или заня- тия другими ви- дами спорта	Игра в футбол (баскетбол и т.д.)-2x30 мин Локальн. силовые упр. для стопы, спины и живота	Кросс-5-10 км (ЧСС до 150 уд/мин) ОРУ-10-12 мин Кр. тр.-15-20 мин	Отдых или заня- тия другими ви- дами спорта

Прыжковые упражнения



5-6. Бег с акцентированным выносом одной ноги



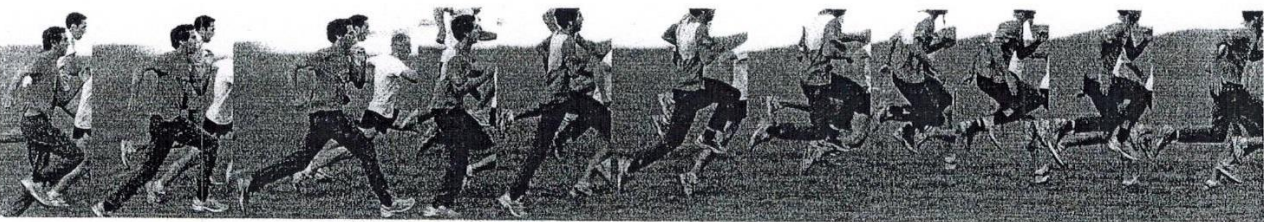
7. Прыжки с ноги на ногу



8. Акцентированный бег с подменой ног



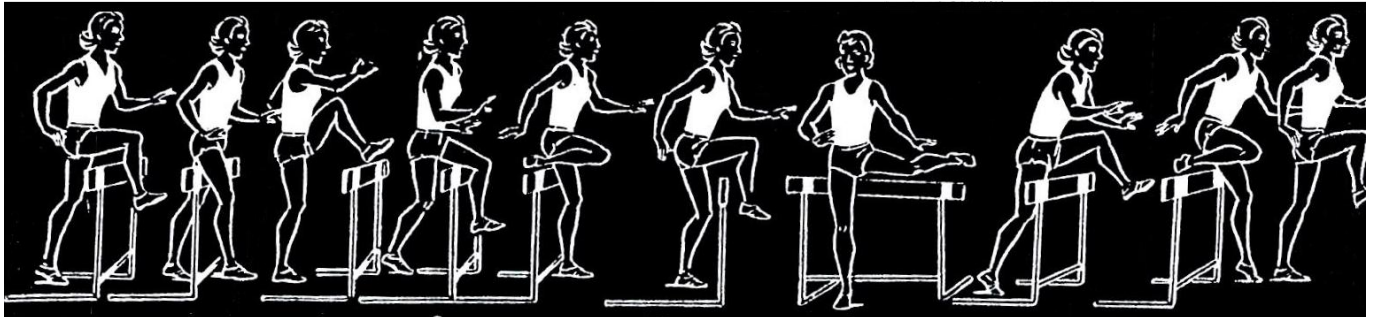
9-10. «Блоха»



11. «Блоха» со сменой ног



Ускорение



1.

1a.

1б.

2.

Барьерные
упражнения



2a.



2б.



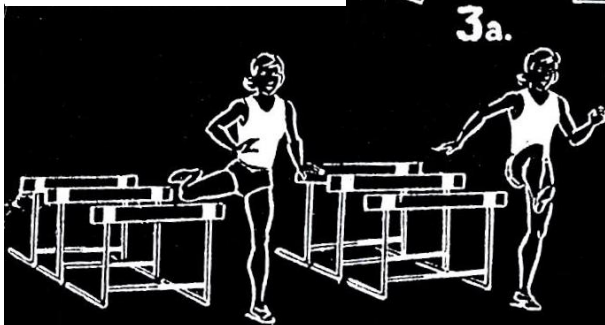
3



3a.



4.



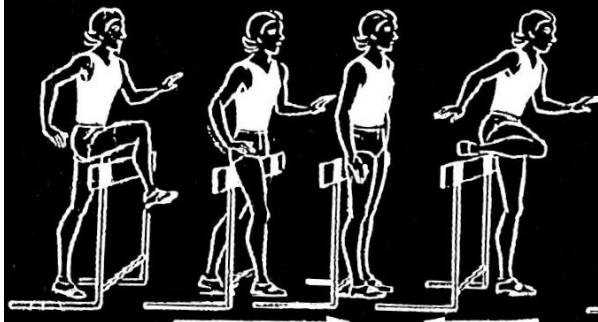
5.



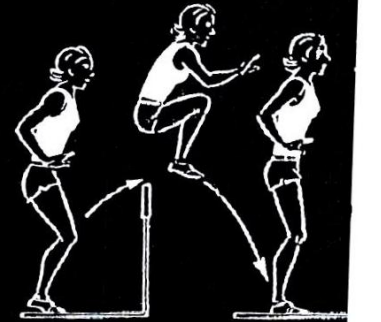
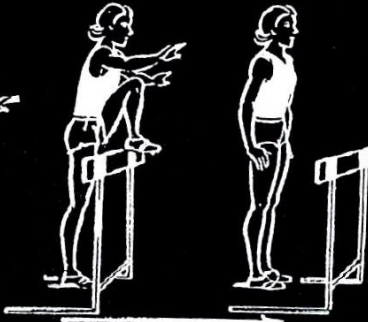
6.



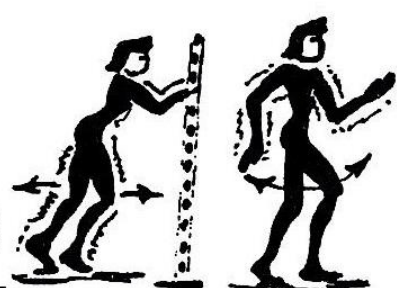
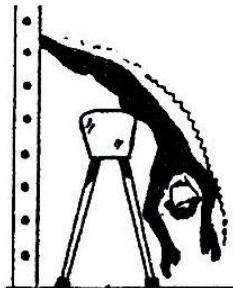
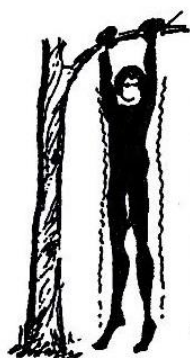
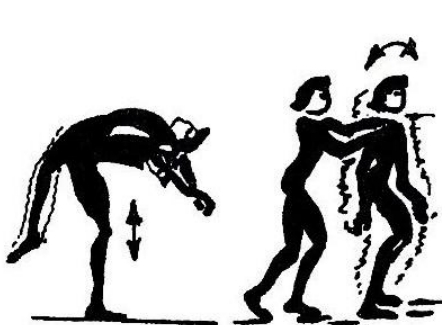
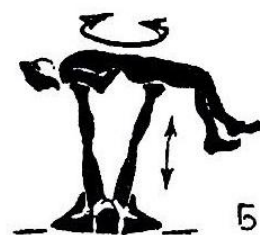
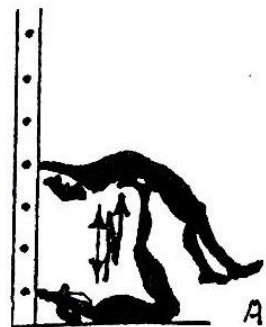
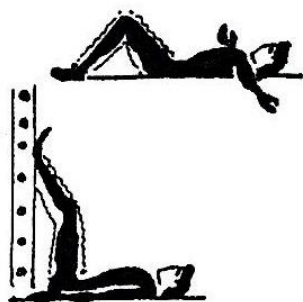
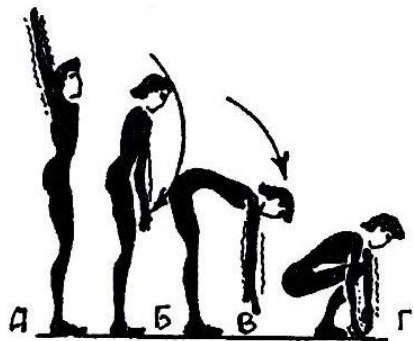
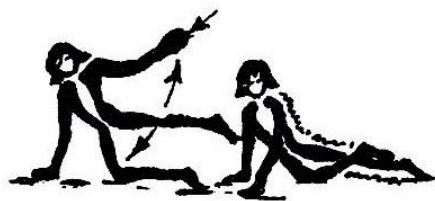
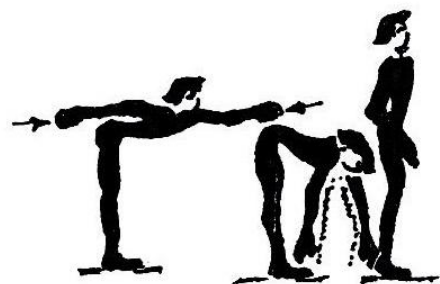
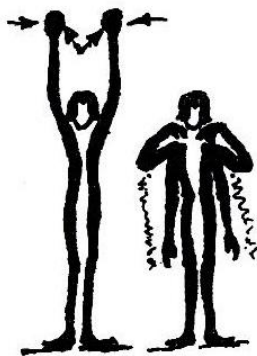
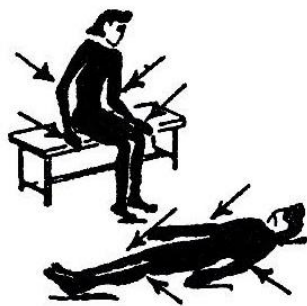
6a.



7.



8.



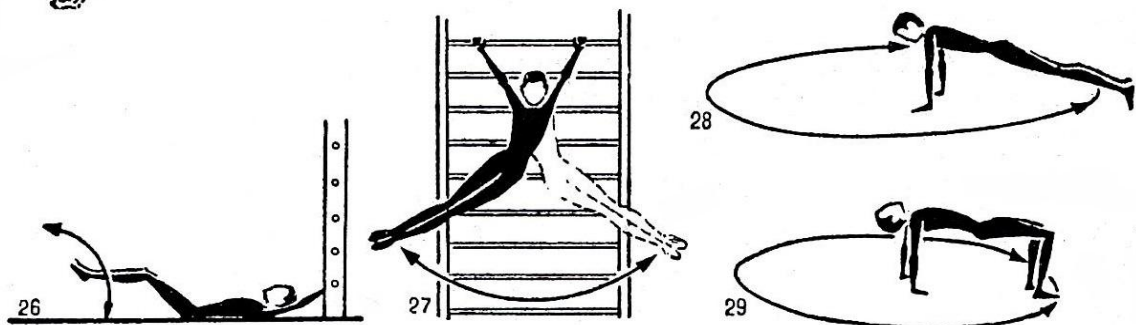
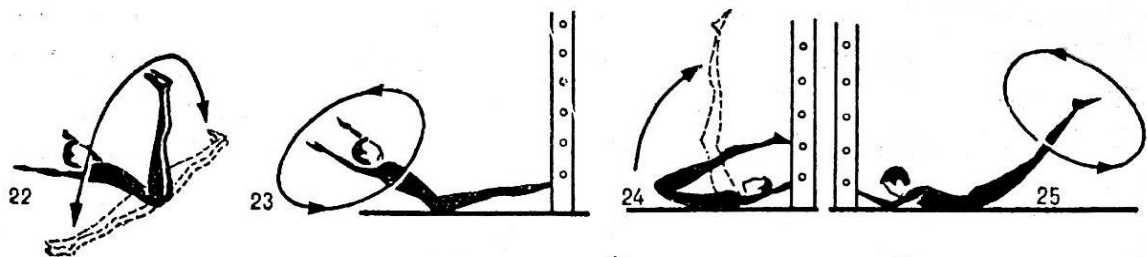
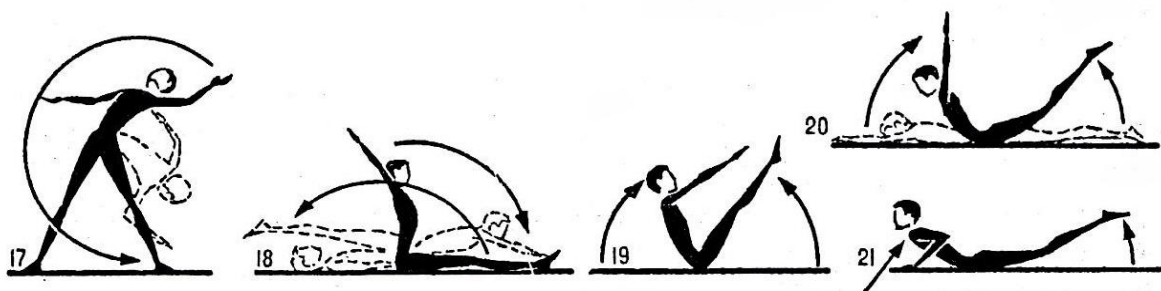
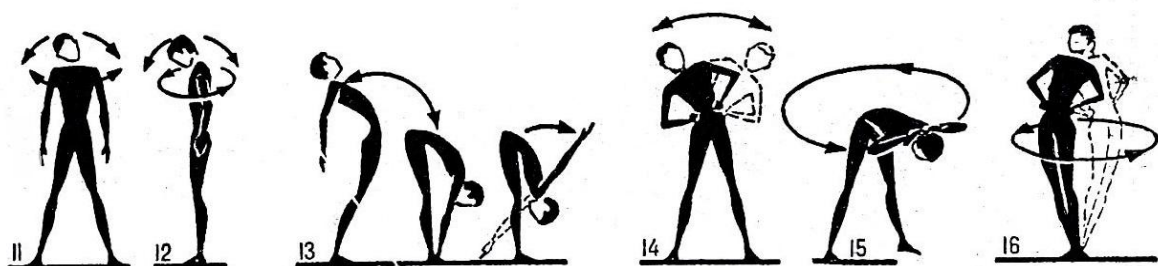
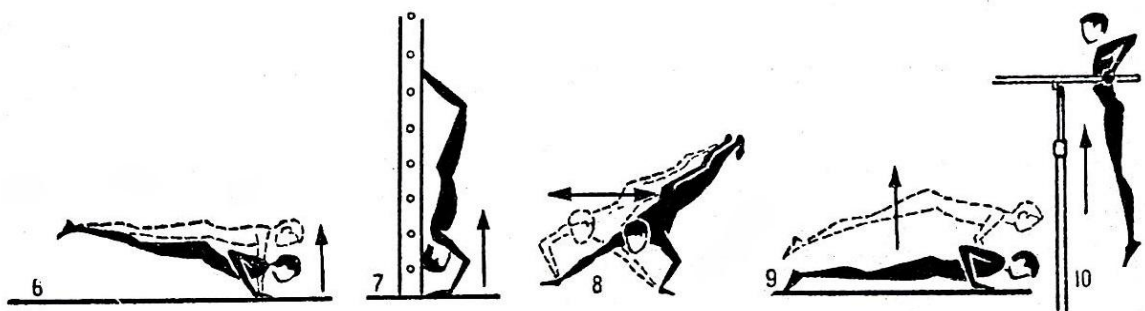
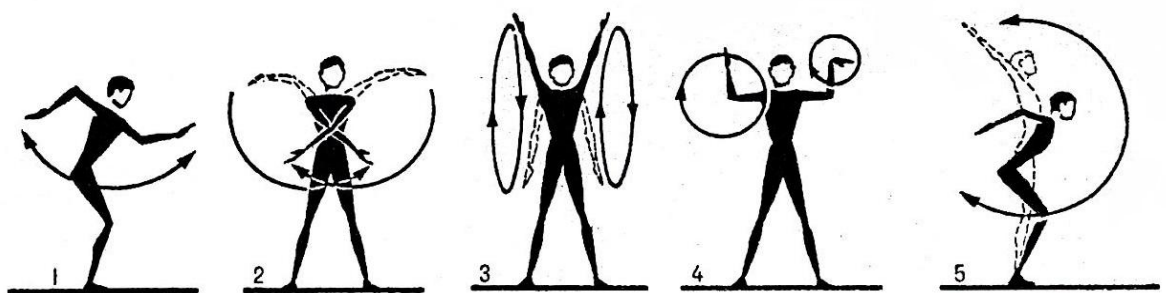
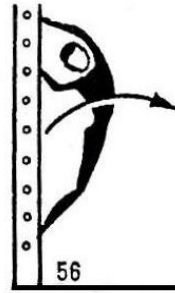
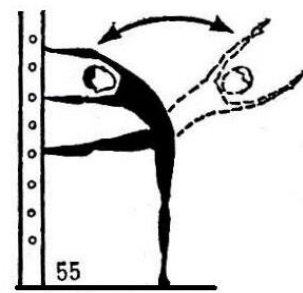
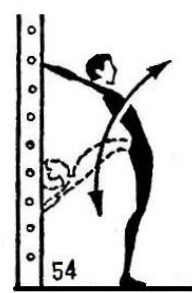
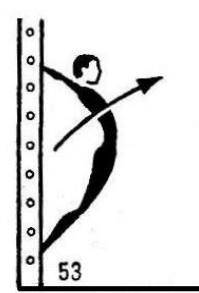
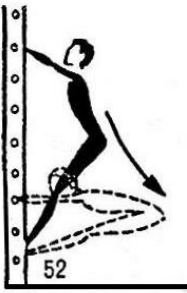
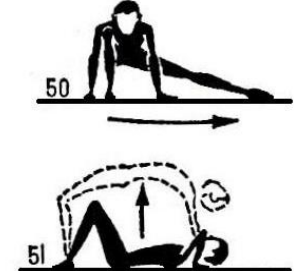
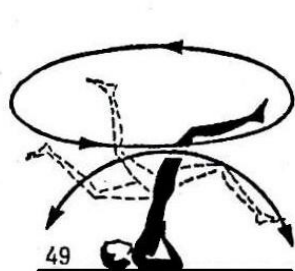
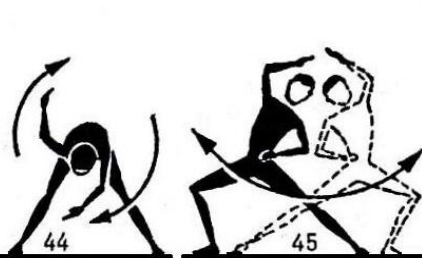
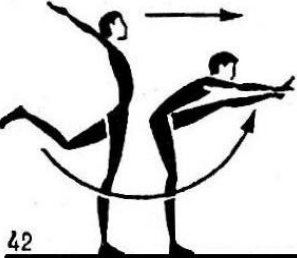
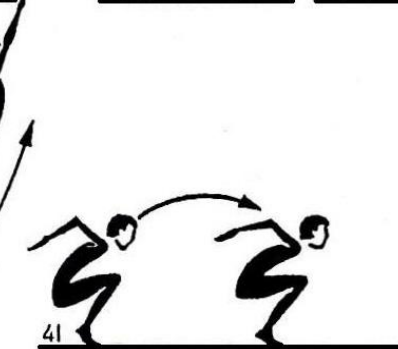
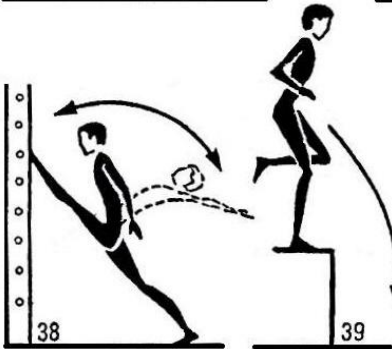
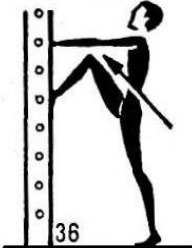
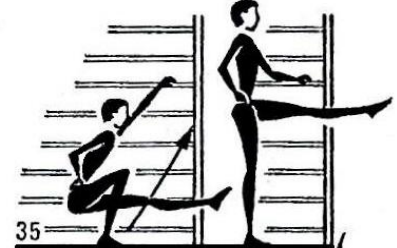
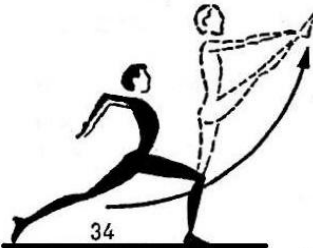
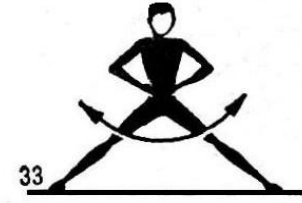
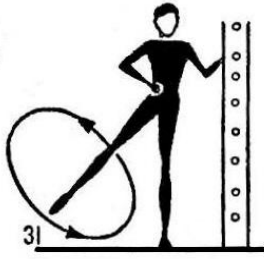
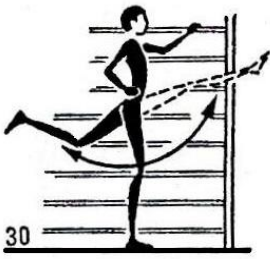
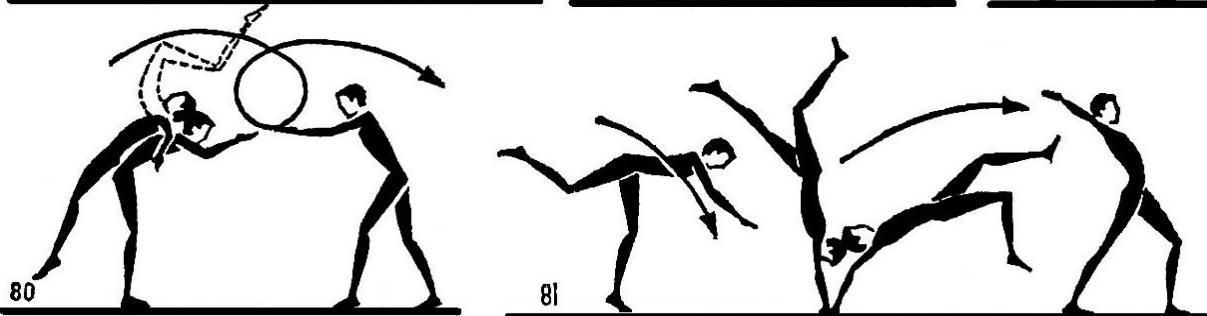
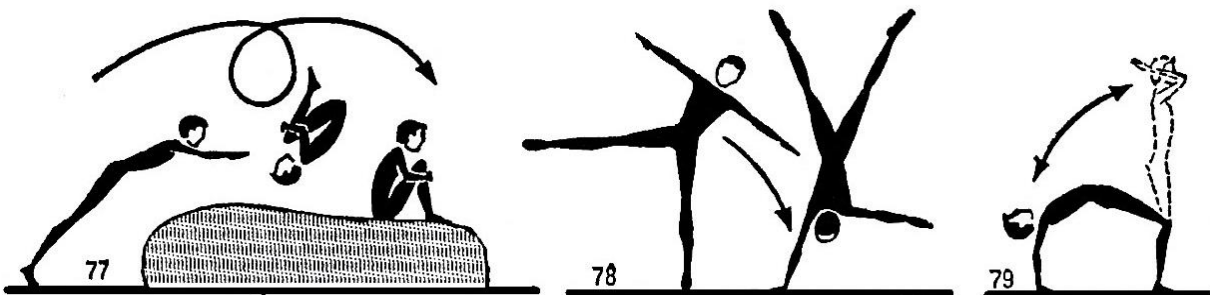
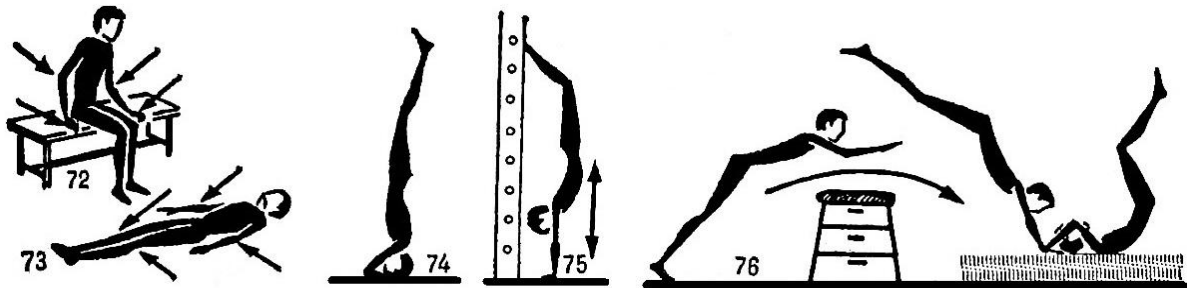
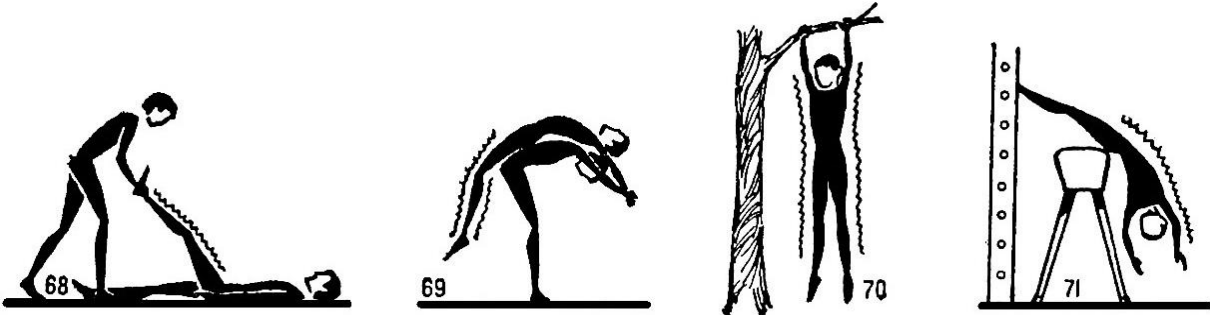
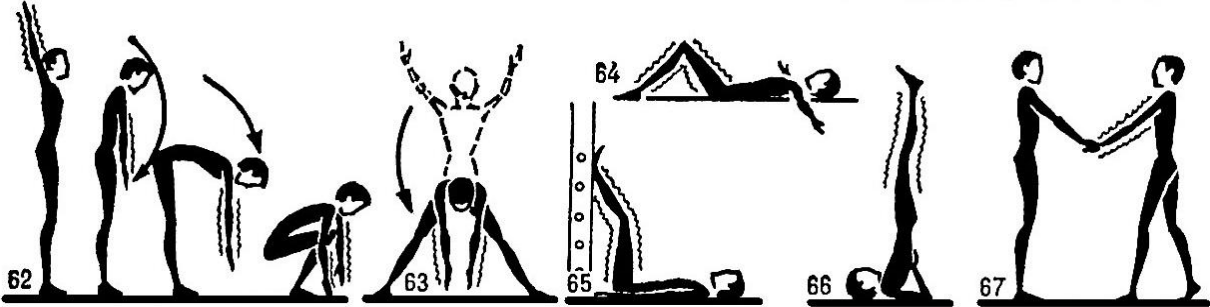
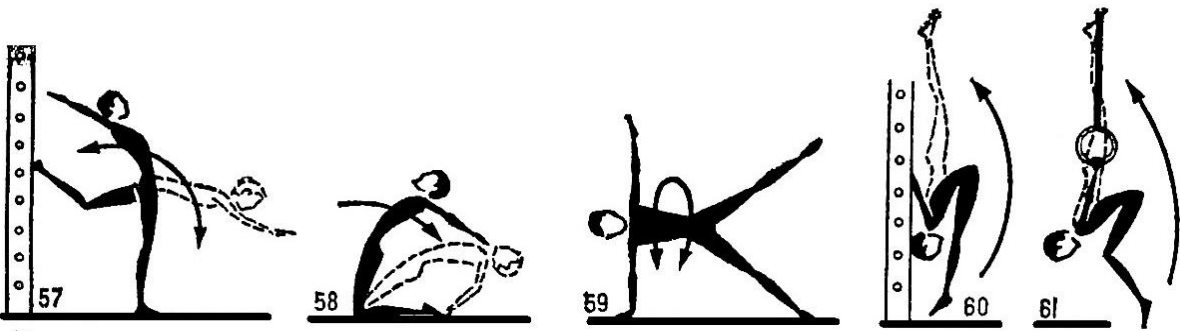
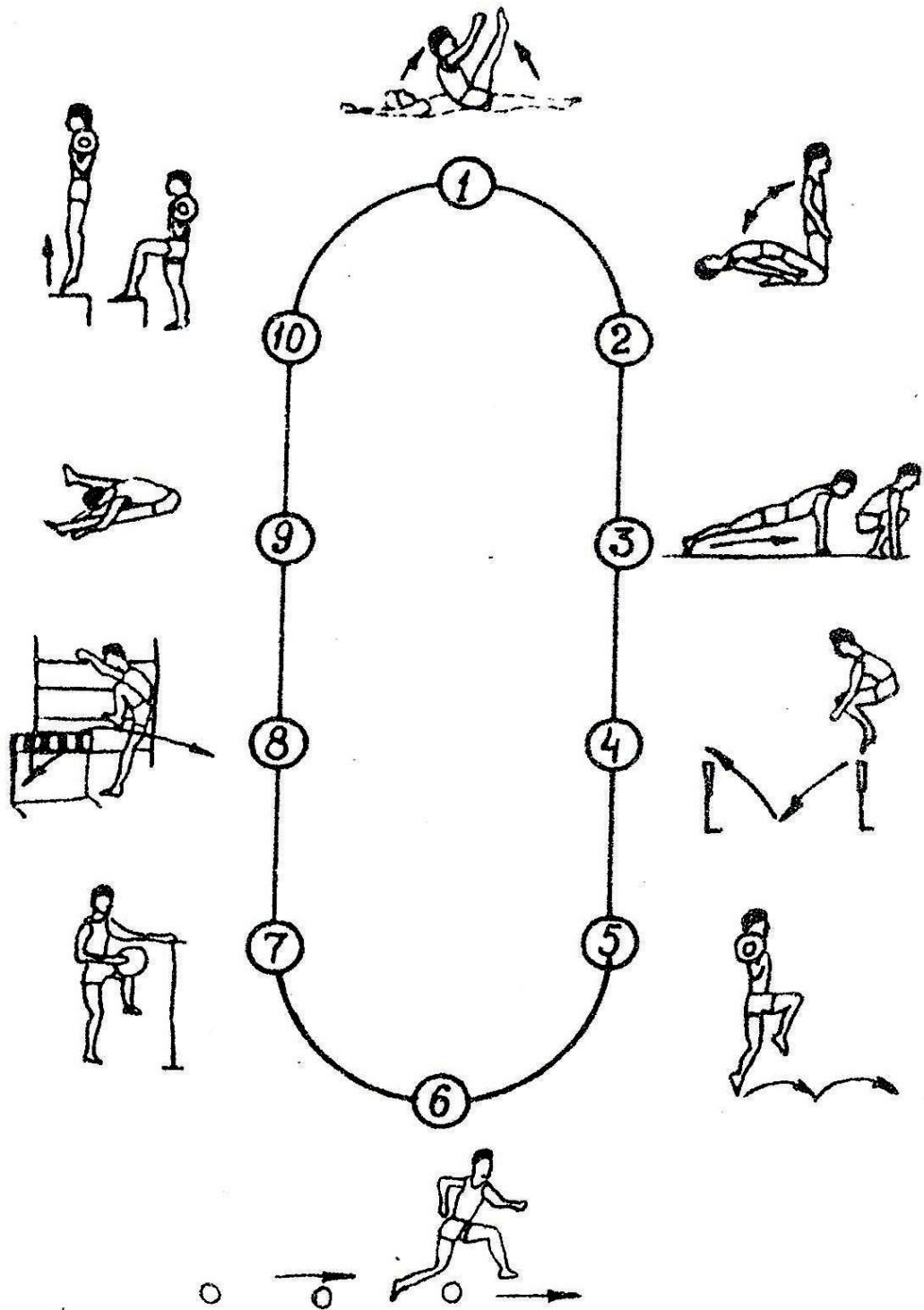


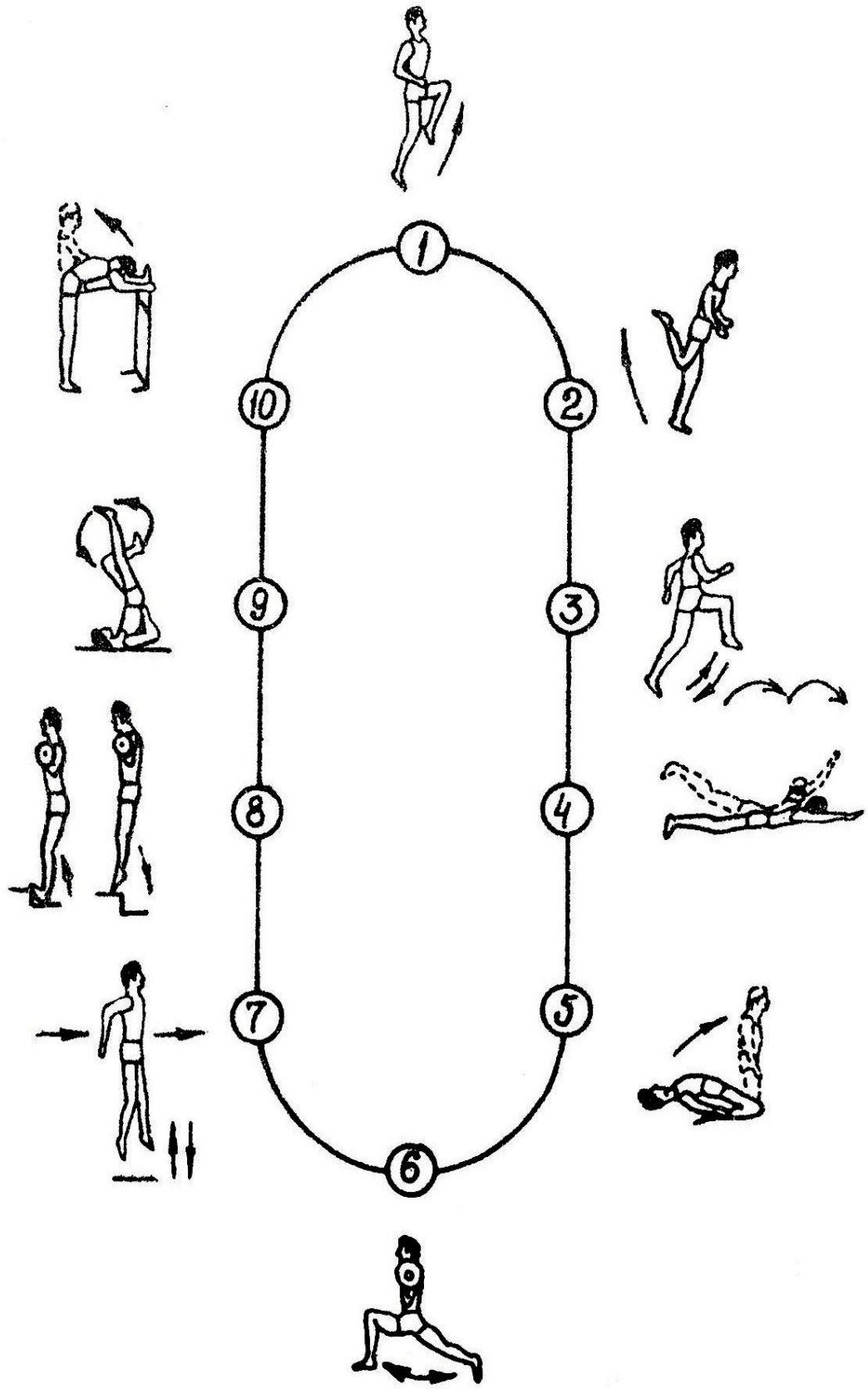
Рис. А. Упражнения общей физической подготовки

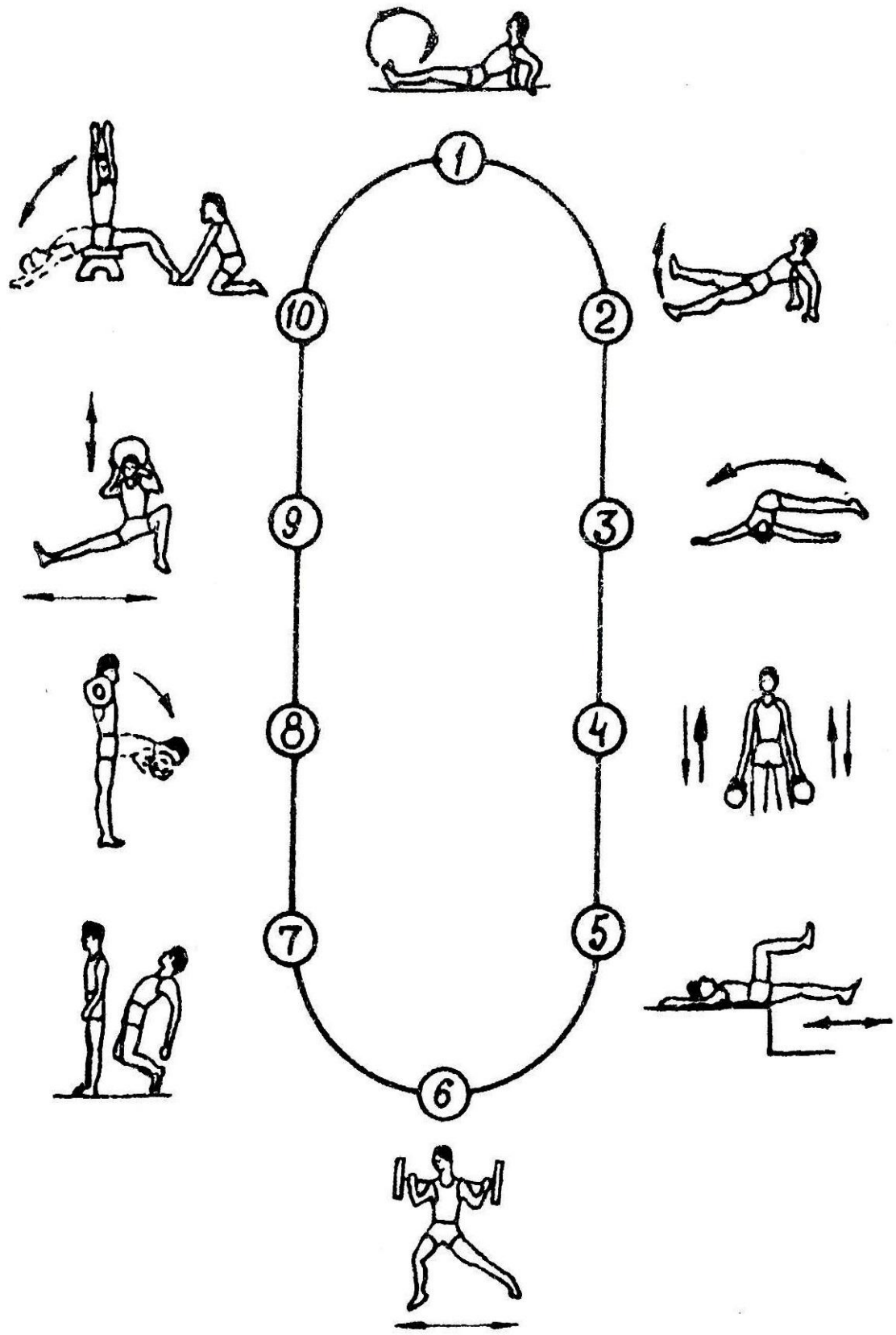




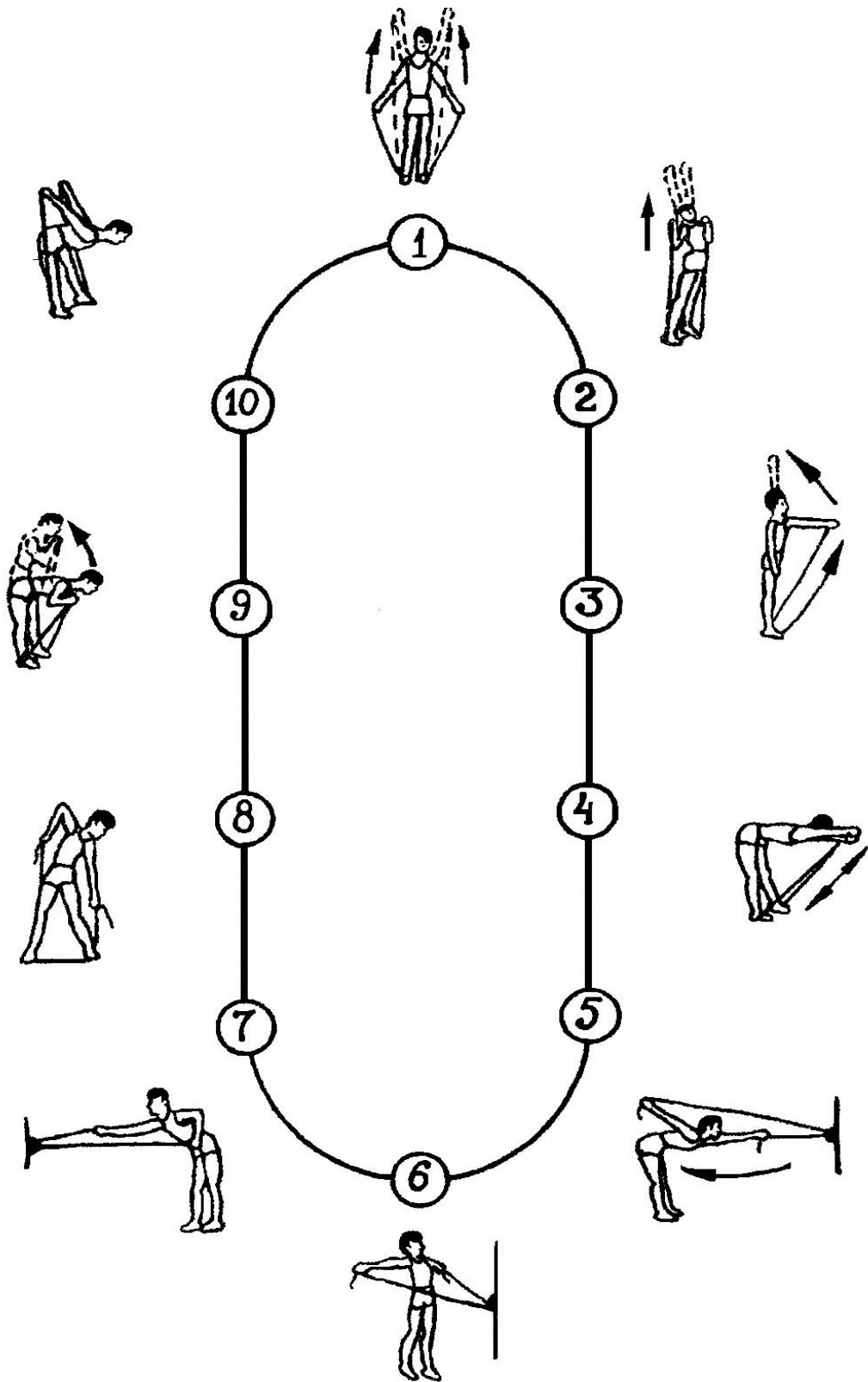
Круговая тренировка бегуна на
средние дистанции



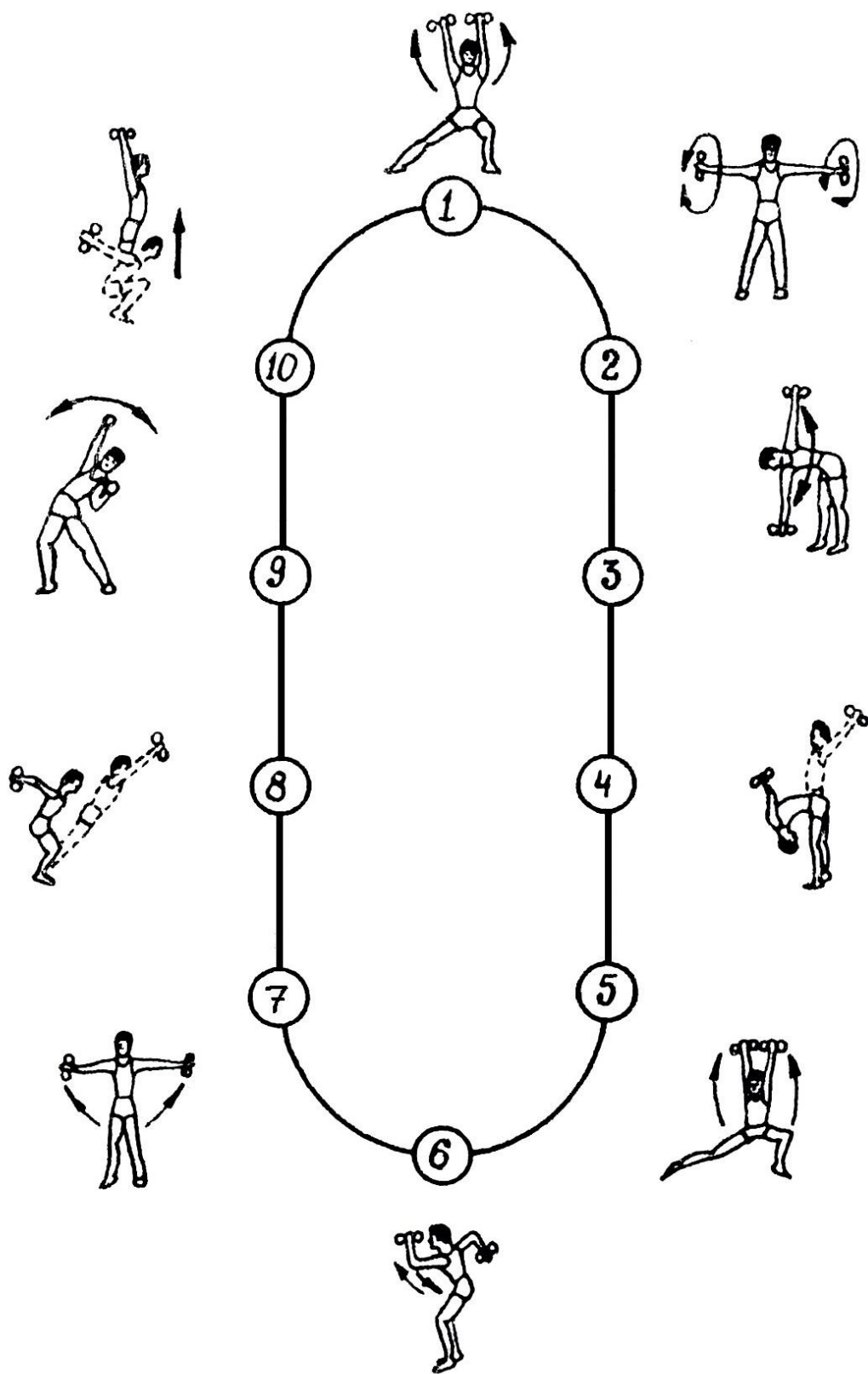


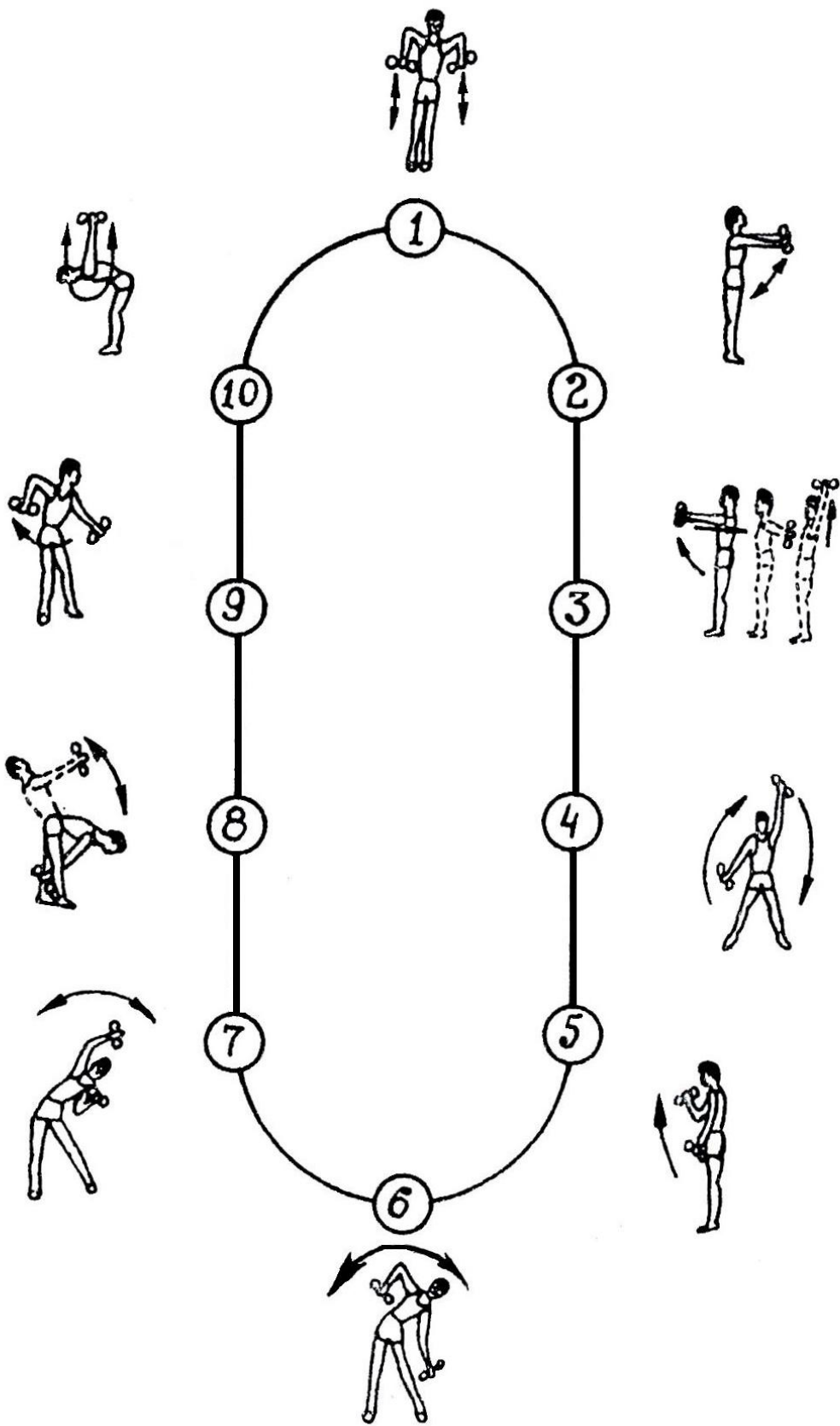


Упражнения с амортизаторами

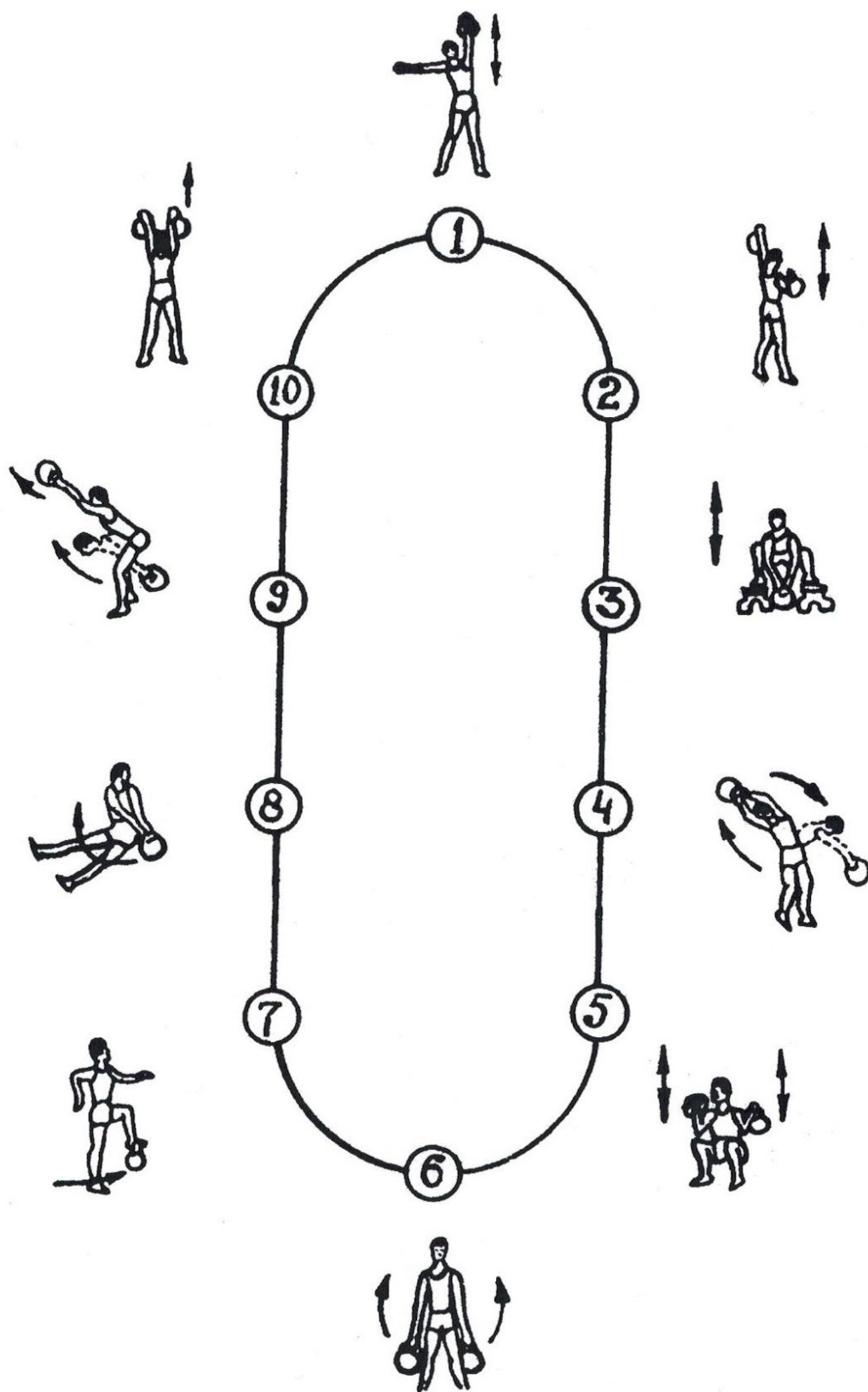


Упражнения с гантелями

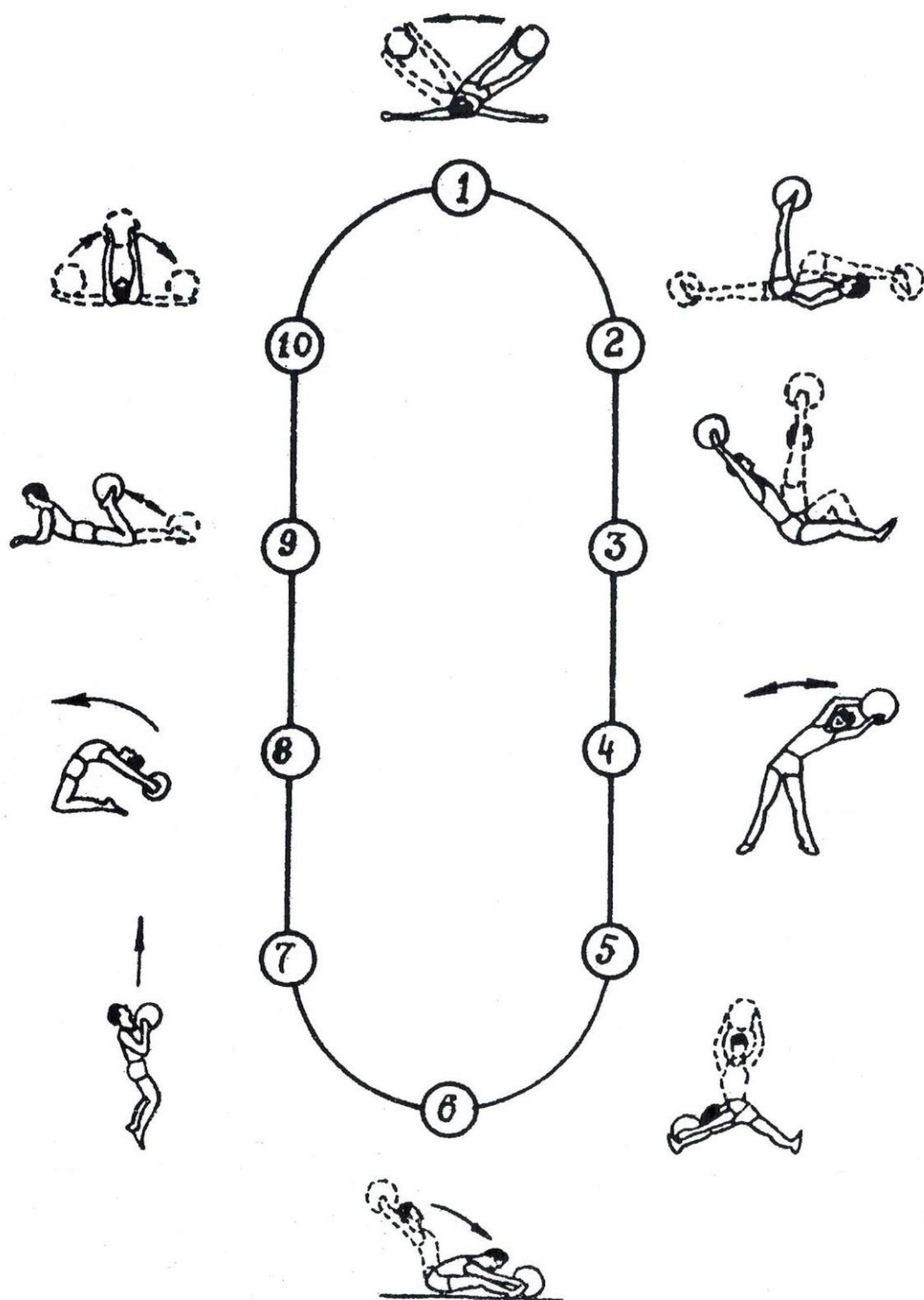


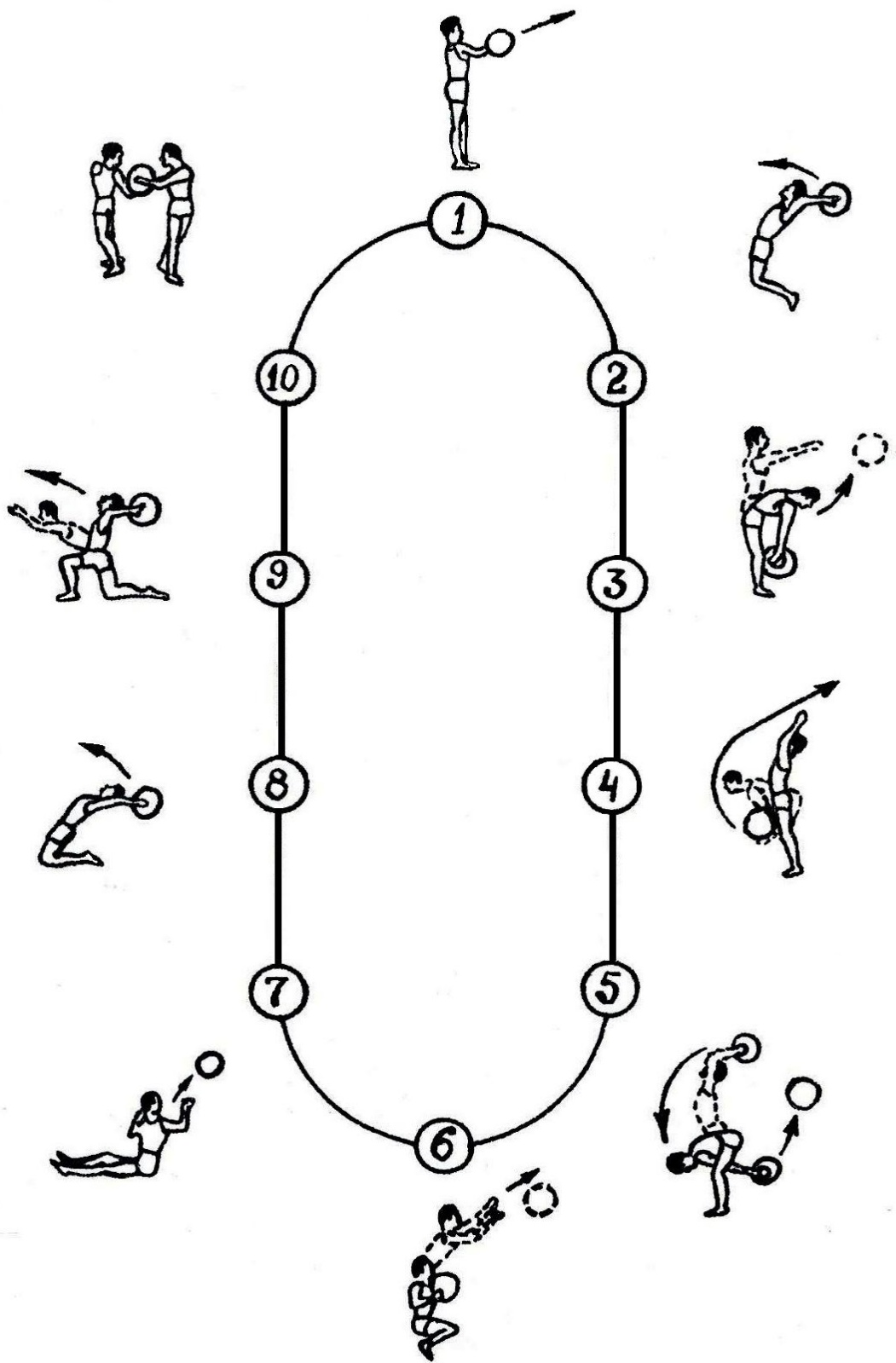


Упражнения с гирями

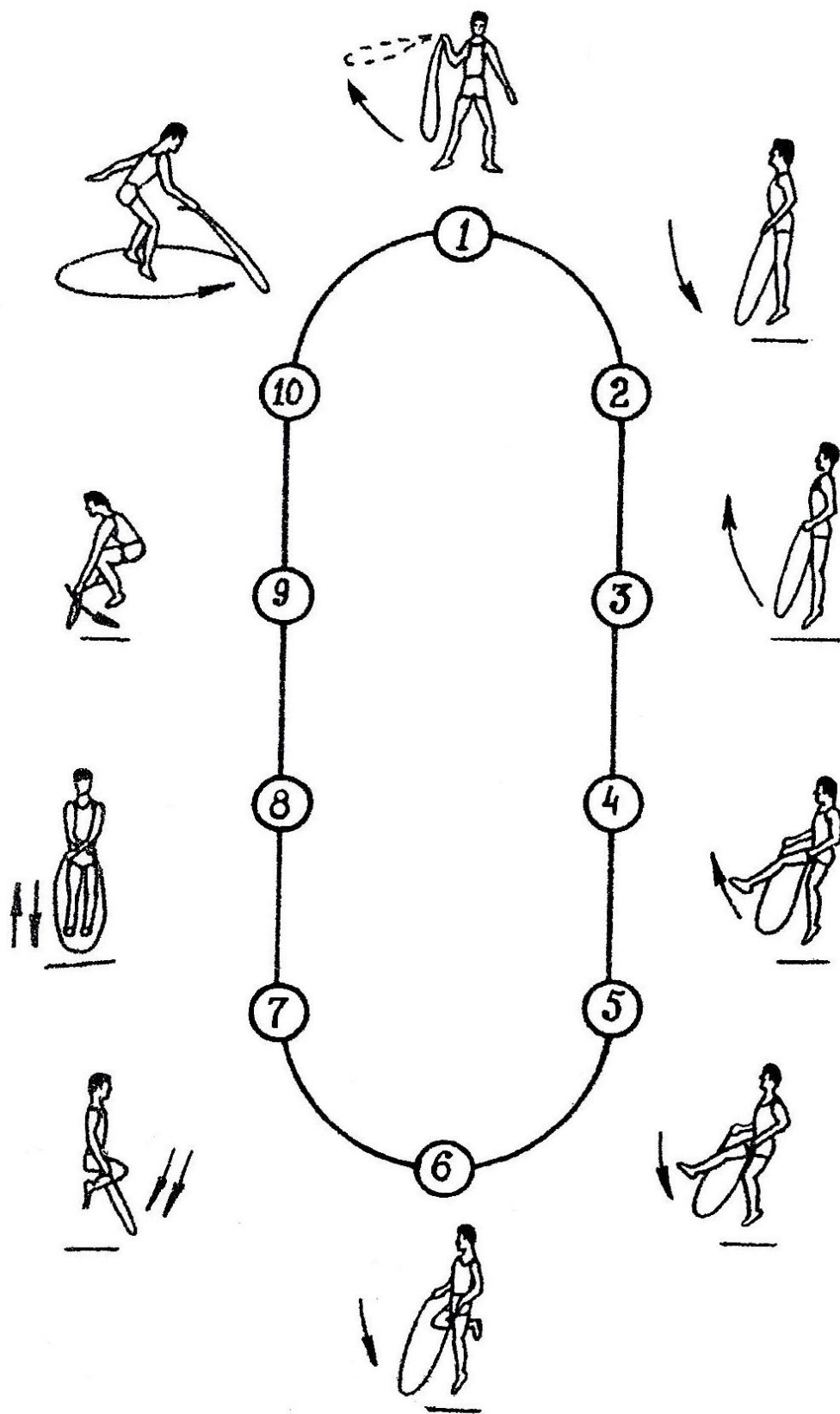


Упражнения с набивными мячами

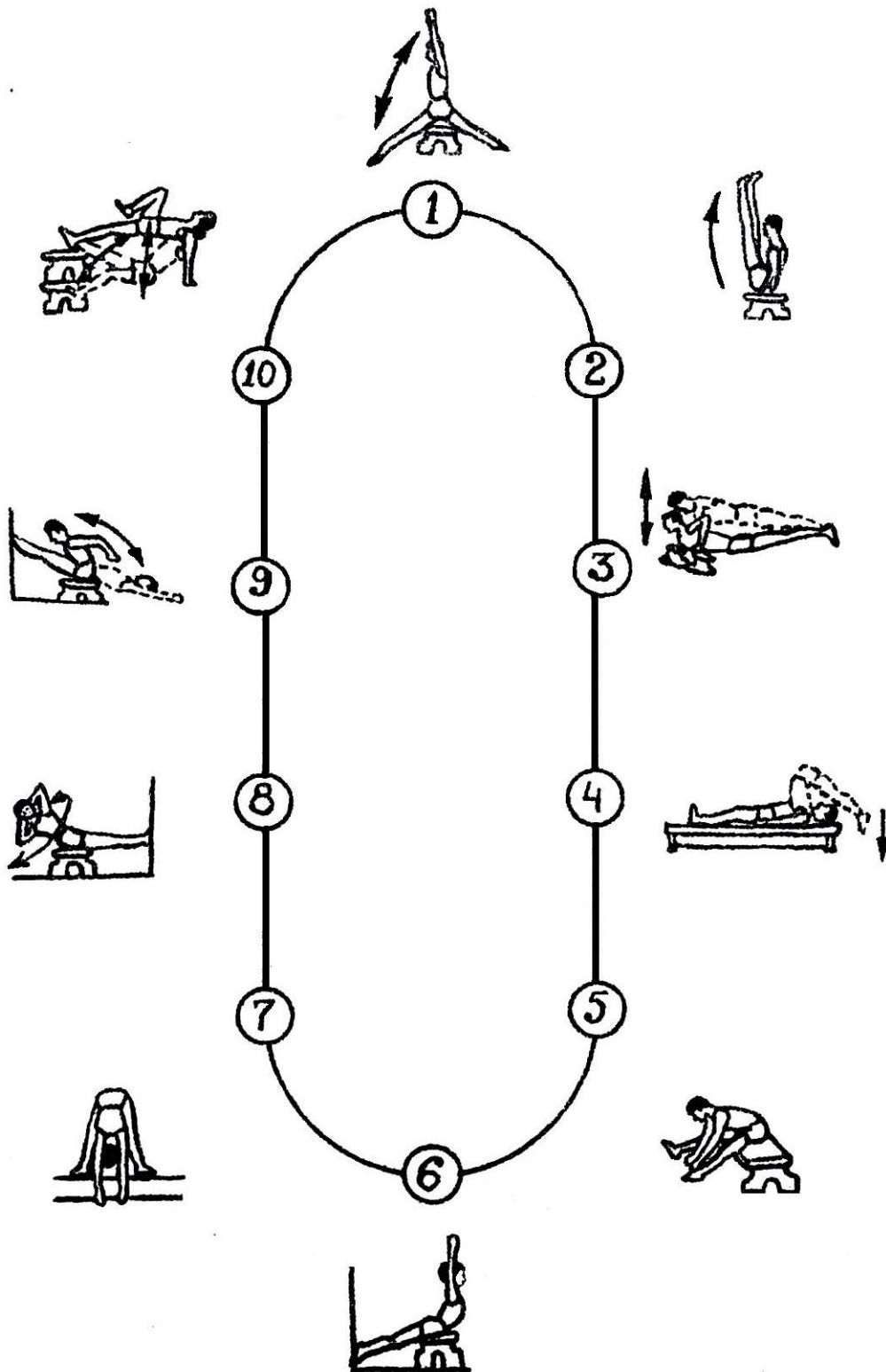




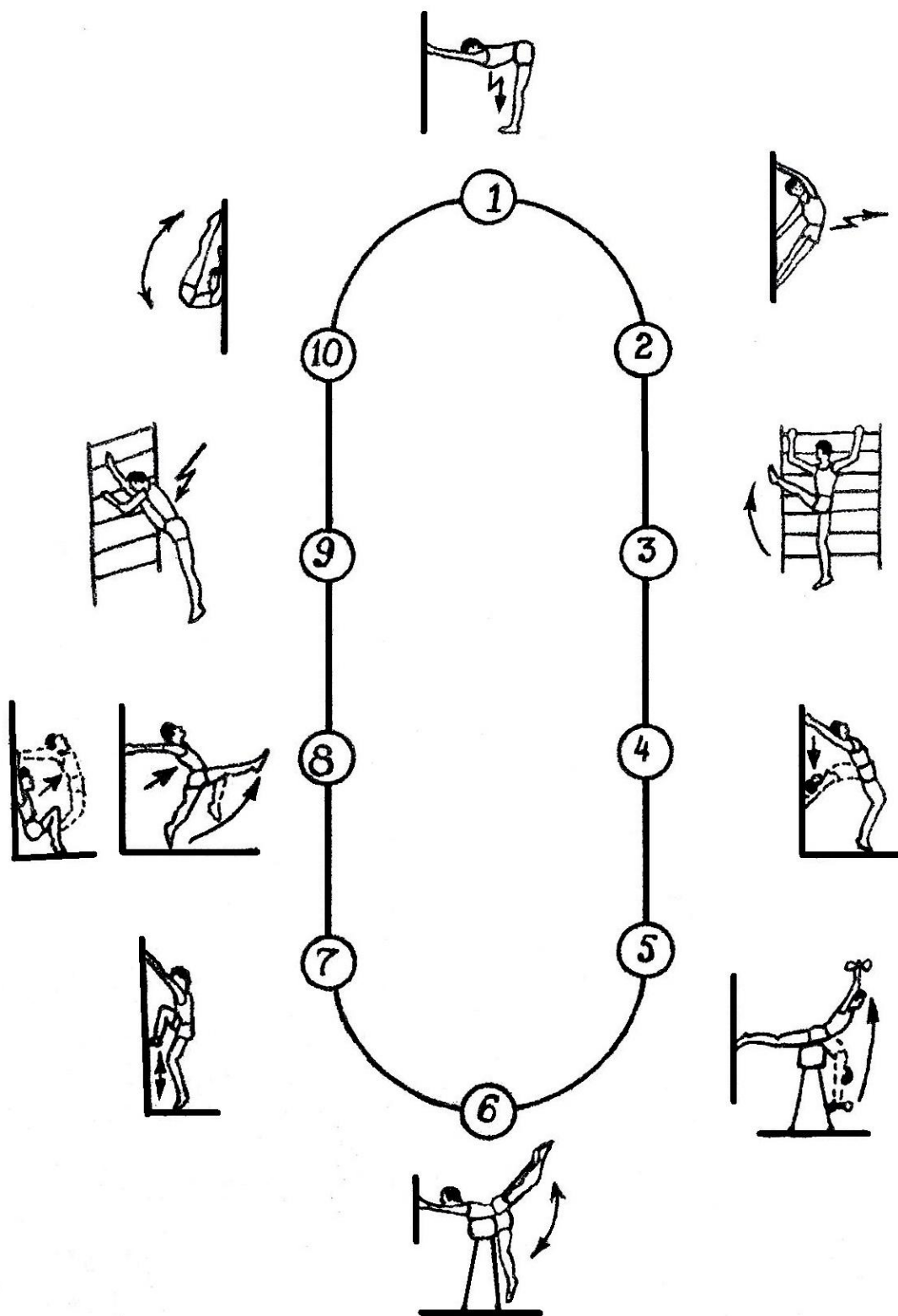
Упражнения со скакалкой



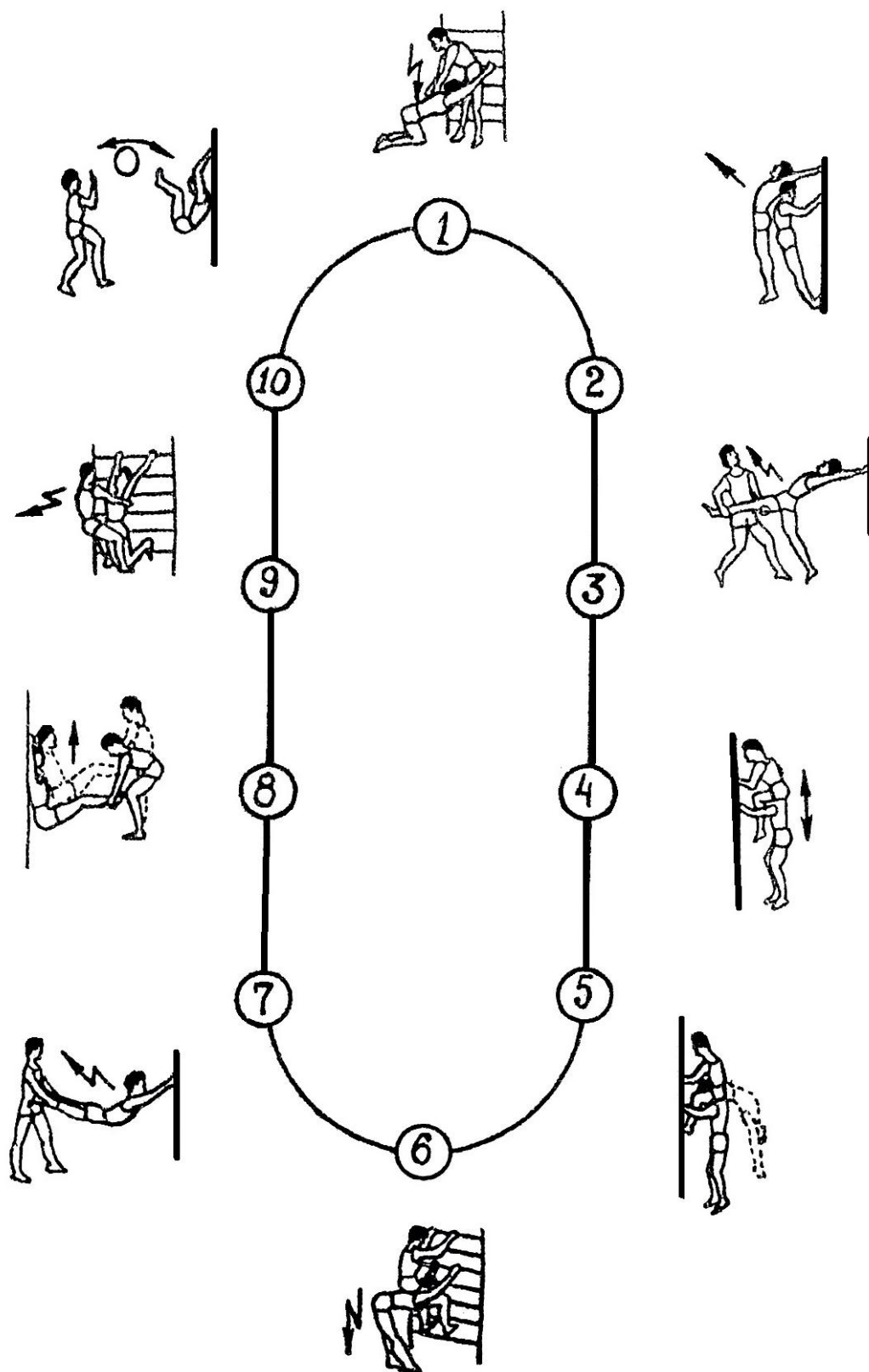
Упражнения на гимнастической скамейке



Упражнения на гимнастической стенке



Упражнения на гимнастической стенке в парах



Упражнения со штангой

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		27		28		29					

Методические указания.

При ознакомлении с техникой бега обратить внимание на умение расслаблять мышцы во время бега различной интенсивности.

Во время постановки ноги грунт нельзя «шлепать», следить за упругостью в период опоры. В момент вертикали избегать чрезмерного сгибания опорной ноги в коленном суставе, следить за оптимальным выносом бедра вперед-вверх.

При беге по повороту туловище необходимо наклонить внутрь круга, при этом плечо, в сторону которого совершается поворот, несколько отводится назад вниз.

При составлении схемы круговой тренировки следует учитывать, что количество станций не должно превышать 15. Упражнения, развивающие одни группы мышц, чередуются с упражнениями для развития других мышц, также в силовых упражнениях нужна страховка, поэтому эти упражнения выполняются в паре.

Список использованной литературы:

1. Зеленцова, Т. П., Коробов, А. В. Барьерные упражнения в тренировке легкоатлетов [Текст] / Т. П. Зеленцова, А. В. Коробов // Легкая атлетика. – 1987 г.-№7.
2. Малышев, Н. Казанкина и Ко [Текст] / Н. Малышев // Легкая атлетика. – 1991 г.-№3.
3. Попов, В. Б. 555 упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст] / В. Б. Попов // Библиотека легкоатлета – 2012 г.
4. Пудов, Н. И. Подготовка бегунов в соревновательном периоде [Текст] / Н. И. Пудов // Легкая атлетика. – 1980 г.-№5.
5. Пудов, Н. И. Советы бегунам [Текст] / Н. И. Пудов // Легкая атлетика. – 1980.-№3.
6. Суслов, Ф. П. Структура тренировочного процесса [Текст] / Ф. П. Суслов // Легкая атлетика. – 1974 г.-№10.
7. Гатин, Н., Железнык, Ю., Котов, А., Сальников, Г. Круговая тренировка легкоатлета [Текст] / Н. Гатин, Ю. Железнык, А. Котов, Г. Сальников // Методические указания. – 1987 г. (КАИ).