Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Игримская общеобразовательная школа №1

 Утверждена приказом

 №111/1-0 от 01.09.12

 Директор школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И. Остапчук

Рабочая программа внеурочной деятельности

для учащихся 2 - 4 классов

по легкой атлетике

Срок реализации 3 года

Составитель:

Предеина С.Д.

Учитель физической культуры

г.п. Игрим 2012

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для групп начальной подготовки (НП), по лёгкой атлетике составлена в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по лёгкой атлетике, с учётом местных условий (наличия материальной базы и климатических условий).

 Программа включает нормативную и методическую части, содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на этапах НП.

 Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

 Начальная подготовка 1-3:

 - укрепление здоровья

 - укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно сосудистой системы

 - обучение основным двигательным навыкам в л/атлетике

 - обучение культуре тренировочного процесса

 - совершенствование двигательных качеств присущих этому периоду

 **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 Методическая часть учебной программы составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и исходя из местных условий включающих в себя наличие материальной базы, климатических особенностей, укрепления здоровья на всех этапах, привлечение детей к спортивному образу жизни, многоборности подготовки на 1,2,3 годах обучения.

 **Программа НП рассчитана** на 3 года и охватывает возраст от 8до 12 лет. В этом возрасте у ребёнка происходит ряд значительных изменений связанных с его взрослением: начинается быстрый рост скелета (особенно конечностей), происходит замена молочных зубов на коренные,

 В психологическом плане: мышление ребёнка переходит на новый уровень – оно становится более деффиренцированным, избирательным, появляется способность более адекватно воспринимать и анализировать поступающую информацию, появляется возможность прививать ученику определённые правила поведения. Но несмотря на положительные изменения в этом возрасте остаётся целый ряд факторов которые необходимо учитывать в учебно - тренирочном процесс е- внимание остаётся всё же достаточно неустойчивым, психические процессы очень подвижны, ученики(особенно мальчики) негативно переносят любую критику и замечания, быстрый рост костей приводит к нарушению координационных способностей, сердечно-сосудистая система плохо ещё переносит занятия связанные с выносливостью. Исходя из этих особенностей организма в этот период необходимо строить подготовку как можно разнообразней, решая следующие задачи:

 - укрепление опорно-двигательного аппарата

 - совершенствование координационных способностей, гибкости, силовых

 показателей без применения отягощений

 - Совершенствование скоростных качеств

 - совершенствование двигательных навыков посредством других видов спорта и ОФП

 **Структура годичного цикла.**

 Важным вопросом планирования учебно – тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования.

 **Для групп НП** периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, больше внимания уделяется недельным циклам, выступление в соревнованиях и сдача КПН проводятся без напряжённой подготовки к ним.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Разделы подготовки | Часы |
|
| 1 | Общая физическая подготовка | **50** |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **20** |
| 3 | Техническая подготовка | **22** |
| 4 | Психологическая подготовка |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |
| 6 | Теоретическая подготовка | **5** |
| 7 | Контрольные испытания | **3** |
| 8 | Интегральная подготовка |  |
| 9 | Участие в соревнованиях | **4** |
| 10 | Инструкторская и судейская практика |  |
| 11 | Восстановительные мероприятия |  |
| 12 | Медицинское обследование |  |
| Общее количество часов | **104** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Разделы подготовки | Часы |
|
| 1 | Общая физическая подготовка |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка |  |
| 3 | Техническая подготовка |  |
| 4 | Психологическая подготовка |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |
| 6 | Теоретическая подготовка |  |
| 7 | Контрольные испытания |  |
| 8 | Интегральная подготовка | **-** |
| 9 | Участие в соревнованиях |  |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | **-** |
| 11 | Восстановительные мероприятия |  |
| 12 | Медицинское обследование |  |
| Общее количество часов |  |

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Разделы подготовки | Часы |
|
| 1 | Общая физическая подготовка |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка |  |
| 3 | Техническая подготовка |  |
| 4 | Психологическая подготовка |  |
| 5 | Тактическая подготовка |  |
| 6 | Теоретическая подготовка |  |
| 7 | Контрольные испытания |  |
| 8 | Интегральная подготовка | **-** |
| 9 | Участие в соревнованиях |  |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | **-** |
| 11 | Восстановительные мероприятия |  |
| 12 | Медицинское обследование |  |
| Общее количество часов |  |

#  ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

**1) Общая физическая подготовка:** спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, русская лапта), подвижные игры(перестрелка, салки и т.д.) – включаются в разминку, ходьба на лыжах, на коньках, начальная акробатика(кувырки вперёд, назад, различные стойки, гимнастические упражнения на снарядах(на брусьях - перевороты, махи, разгибание рук в упоре, на перекладине – подъём с переворотом, подъём ног к перекладине, соскоки, сгибание рук в висе, прыжки через «коня» различными способами), линейные эстафеты с уклоном на совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.

 **2) Специально – физическая подготовка:**

А) силовой блок

- ходьба выпадами (глубокий шаг)

- приседания и выпрыгивания из глубокого приседа на 2-х ногах

- подъёмы на стопе стоя на гимнастической стенке

- упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- разгибание рук в упоре (отжимания)

- сгибание рук в висе (подтягивание)

Б) скоростно-силовой блок

- прыжки из глубокого приседа по 5-10 отталкиваний (лягушка)

 - прыжки в глубоком приседе со сменой ног по 10-20 отталкиваний

- прыжковые перекаты по 20-30м.

- бег прыжками: толкаясь левой, правой ногами попеременно, 1-й ногой через 1-3

 беговых шага по 20-30 м.

- спринт бег на 30-60м. 90-95%

 - метание набивных мячей (2-3кг.)

-прыжки вверх с доставанием предмета

В) блок на выносливость:

- равномерный бег (max 140) 2-4км

- бег по пересечённой местности – кросс 2-4км

- спортивные игры по упрощённым правилам 20-40мин.

- круговая тренировка с акцентом на силовую выносливость из 4-6 упражнений

**3)Специально техническая подготовка:**

 А) барьерный бег:

- упражнения на гибкость с барьером, на гимнастическом мате

- упражнения с 1-м барьером – перенос толчковой ноги, перенос маховой, атака через барьер в стену

- прохождение 3-6 барьеров сбоку, через середину, с акцентом на маховую ногу и на толчковую

- бег через 1 барьер, 2-3барьера в 3 шага расстановка 7-8м. высота 68-76см.

Б) прыжки в длину, высоту

- подбор начала разбега

- ускорения по разбегу

- изучение и совершенствование прыжка в длину способом, согнув ноги

- прыжки в длину с короткого разбега 5-6 беговых шагов

- прыжки в длину с короткого разбега, отталкиваясь с гимнастического мостика

- изучение прыжка в высоту способом «фосбери – флоп»

- имитационные упражнения прыгуна в высоту: для перехода планки с места на возвышение, через «коня»

- совершенствование отталкивания: прыжки вверх с разбега с доставанием предмета, прыжки вверх с разбега с разворотом на 180о

- совершенствование отталкивания прыжок в шаге через лежащий барьер через три беговых шага

В) спринт

- специально - беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, по 20-30м. с наращиванием частоты движений к концу отрезка

- упражнения спринтера на частоту: бег на месте, бег в упоре, беговые движения руками, смена ног в прыжке вверх с возвратом в исходное положение

- бег с высокого и низкого старта 20-30м.

- бег под гору с max частотой

- бег на 30-50м с 95-100% усилий

4)**Психологическая подготовка:**

- создание условий требующих проявление настойчивости, терпения, нестандартных решений, совместных действий

- совместный просмотр выступлений взрослых спортсменов

- проведение совместных праздников, походов, дискуссий

- анализ выступления в соревнованиях – индивидуально

- выполнение самостоятельных заданий

- ведение дневника самоконтроля

- психологические наблюдения – эмоциональная устойчивость, проявление волевых качеств, мотивация, двигательная память

- педагогические наблюдения – проявление коммуникативных качеств

**5) Теоретическая подготовка:**

- понятие физической культуры и спорта

 - значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и физического развития

- значение режима дня

- гигиена при занятиях спортом – требования к одежде, обуви в зависимости от места занятий, инвентарю, его расположению

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ В НП 1-2-3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытаний | Оценка | группа Н/П-1 | группа Н/П-2 | группа Н/П-3 |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 30 м. | 345 | 6,65,25,1 | 6,65,65,2 |  5,65,35,0  | 5,65,35,1  | 5,65,14.9  |  5,6 5,2 5,0  |
| Длина с/м | 345 | 130155170  | 120140160 |  160160-180186  |  155 170175  | 165180 186  |  160175180  |
| Челночный бег 3х10 | 345 | 9,99,58,9  | 10,410,09,4  | 9,58,98,5  | 10,09,48,9  | 9,38,78,3 | 9.69,18,5  |
| Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа |  345 | 135  | 4811  | 346  | 81216  | 467 | 101418 |

**Модельные недельные циклы тренировки юных бегунов**

**на короткие дистанции 3-го года обучения**

**в учебно-тренировочных группах. Возраст 11—15 лет**

*Общеподготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

*3.* Беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) — 8—10 X 40—50 м.

4. Ускорения — 3 х 60—80 м.

5. Повторный бег 2 X 150 и 1 X 200 м с интенсивностью 85—90%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

Вторник. Развитие общей выносливости и гибкости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Футбол или баскетбол — 40 мин.

4. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 10 мин.

5. Медленный бег — 4—5 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 10—12 мин.

3. Ускорения — 3 X 60—80 м.

4. Многоскоки — 50 отталкиваний.

5. Упражнения со штангой (40—60 кг) — Зт.

6. Упражнения на расслабление — 5 мин.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

Че т в е р г. Развитие общей выносливости:

1. Кросс 5 км (1 км — 5,5—6 мин).

2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 10 мин.

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 5 х 80 м.

4. Ускорения — 3 Х'80 м.\

5 Повторный бег с высокого старта 3 х 1оО м с сивностью 85—90%.

6 Многоскоки — 50 отталкиваний. 7. Медленный бег — 4—5 мин. губ бот а. Развитие общей выносливости и гибкости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 10—12 мин.

3. Футбол или баскетбол — 60 мин.

4. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 10 мин. Воскресенье. Отдых.

*Специально-подготовительный этап*

Понедельник. Обучение технике бега с низкого старта, развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 6 х 50 м.

4. Ускорения — 3 X 100 м.

5. Бег с низкого старта 5 х 30, 2 х 40, 1 х 60 м с интенсив­ностью 85—90%.

6. Бег с низкого старта 2 X 30, 2 х 40, 1 X 50, 1 х 60 м с интенсивностью 96—100%.

7. Многоскоки — 50 отталкиваний.

8. Прыжки в длину с 7—9 беговых шагов — 20 мин (10 прыжков).

9. Медленный бег — 4—5 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 4 х 50 м.

4. Ускорения — 3 х 100 м.

5. Повторный бег 2Х 100, 1 х 150, 1 х 250 м с интенсив­ностью 85—90%.

6. Медленный бег — 4—5 мин.

7. Повторный бег 2 х 100, 1 х 150 м с интенсивностью 90%.

8. Многоскоки — 50 отталкиваний.

Среда. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств: 1- Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Прыжки в длину с 7—11 беговых шагов — 25 мин (12 прыжков).

5. Упражнения с отягощениями (30—60 кг) — 3 т.

6. Упражнения на расслабление и медленный бег — 7—8 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Баскетбол — 30 мин.

4. Кросс 5 км (1 км — 5,5 мин).

 Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин. . у

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 5 X 60 м.

4. Ускорения — 3 х 100 м. |

5. Бег с низкого старта 3 X 30, 2 X 40, 2 X 50, 1 X 60 м I интенсивностью 90%.

6. Бег с низкого старта 3 X 30, 3 X 40, 1 X 60 м с интен­сивностью 96—100%.

7. Повторный бег 2х 100, 1 х 150 м с интенсивностью 90%.

8. Многоскоки — 50 отталкиваний.

9. Медленный бег — 4—5 мин.

Суббота. Развитие скоростно-силовых качеств и специ­альной **Модельные недельные циклы тренировки юных бегунов**

**на короткие дистанции 3-го года обучения**

**в учебно-тренировочных группах. Возраст 13—15 лет**

**III разряд- II разряд**

*Общеподготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

*3.* Беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) — 8—10 X 40—50 м.

4. Ускорения — 3 х 60—80 м.

5. Повторный бег 2 X 150 и 1 X 200 м с интенсивностью 85—90%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

Вторник. Развитие общей выносливости и гибкости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Футбол или баскетбол — 40 мин.

4. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 10 мин.

5. Медленный бег — 4—5 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 10—12 мин.

3. Ускорения — 3 X 60—80 м.

4. Многоскоки — 50 отталкиваний.

5. Упражнения со штангой (40—60 кг) — Зт.

6. Упражнения на расслабление — 5 мин.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

Че т в е р г. Развитие общей выносливости:

1. Кросс 5 км (1 км — 5,5—6 мин).

2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 10 мин.

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростно-силовых качеств.

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 5 х 80 м.

4. Ускорения — 3 Х'80 м.\

5 Повторный бег с высокого старта 3 х 1оО м с сивностью 85—90%.

6 Многоскоки — 50 отталкиваний. 7. Медленный бег — 4—5 мин. губ бот а. Развитие общей выносливости и гибкости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 10—12 мин.

3. Футбол или баскетбол — 60 мин.

4. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 10 мин. Воскресенье. Отдых.

*Специально-подготовительный этап*

Понедельник. Обучение технике бега с низкого старта, развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 6 х 50 м.

4. Ускорения — 3 X 100 м.

5. Бег с низкого старта 5 х 30, 2 х 40, 1 х 60 м с интенсив­ностью 85—90%.

6. Бег с низкого старта 2 X 30, 2 х 40, 1 X 50, 1 х 60 м с интенсивностью 96—100%.

7. Многоскоки — 50 отталкиваний.

8. Прыжки в длину с 7—9 беговых шагов — 20 мин (10 прыжков).

9. Медленный бег — 4—5 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 4 х 50 м.

4. Ускорения — 3 х 100 м.

5. Повторный бег 2Х 100, 1 х 150, 1 х 250 м с интенсив­ностью 85—90%.

6. Медленный бег — 4—5 мин.

7. Повторный бег 2 х 100, 1 х 150 м с интенсивностью 90%.

8. Многоскоки — 50 отталкиваний.

Среда. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств: 1- Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Прыжки в длину с 7—11 беговых шагов — 25 мин (12 прыжков).

5. Упражнения с отягощениями (30—60 кг) — 3 т.

6. Упражнения на расслабление и медленный бег — 7—8 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Баскетбол — 30 мин.

4. Кросс 5 км (1 км — 5,5 мин).

 Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин. . у

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 5 X 60 м.

4. Ускорения — 3 х 100 м. |

5. Бег с низкого старта 3 X 30, 2 X 40, 2 X 50, 1 X 60 м I интенсивностью 90%.

6. Бег с низкого старта 3 X 30, 3 X 40, 1 X 60 м с интен­сивностью 96—100%.

7. Повторный бег 2х 100, 1 х 150 м с интенсивностью 90%.

8. Многоскоки — 50 отталкиваний.

9. Медленный бег — 4—5 мин.

Развитие выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Многоскоки — 50 отталкиваний.

5. Упражнения с набивными мячами (2—3 хг)— 15 мин.

6. Повторный бег 2Х 150 м с интенсивностью 90%.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

*Зимний соревновательный этап — 17-я неделя*

Понедельник. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 4 х 50 м.

4. Ускорения — 3 X 100 м.

§. Вег с низкого старта 4X30, 2X40, I X 50, 1 х 60 м с интенсивностью 91—95%.

6. Прыжки в длину с 7—11 беговых шагов — 20 мин (10 прыжков).

7. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг)—15 мин.

8. Медленный бег — 4—5 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Повторный бег 2Х 100, 1 х 150, 1 х 200 м с интенсив­ностью 91—95%.

5. Упражнения на гибкость— 10 мин.

6. Медленный бег — 4—5 мин.

Среда. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Многоскоки — 50 отталкиваний.

5. Упражнения с отягощениями — 1т.

6. Баскетбол — 20 мин.

Четверг. Развитие скоростных качеств и совершенствова­ние техники спринтерского бега:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 5 X 60 м.

4. Ускорения — 3 X 100 м.

5. Бег с низкого старта 3 х 30, 1 х 40, 1 х 100 м с интен­сивностью 91—95%.

6. Бег с низкого старта 2 х 30, 1 х 50, 1 х 60 м с интен­сивностью 96—100%.

7. Бег с ходу 2 X 20, 1 х 30 м с интенсивностью 96—100%. \_ 8. Медленный бег — 4—5 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота.

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2- Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3.Ускорения — 3 х 80 м.

Воскресенье. Соревнования.

*Общеподготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского

бега, развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 6 X 50 м.

4. Ускорения — 3 х 100 м.

5. Повторный бег 3X150, 1x200 м с интенсивностью 85-90%

6. Многоскоки—100 отталкиваний.

7. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг) — 15 мин.

8. Медленный бег — 4—5 мин.

Вторник. Развитие общей выносливости и гибкости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Футбол или баскетбол — 1 час.

4. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 15 мин.

5. Медленный бег — 4—5 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств и совершенствование техники прыжков в длину:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Ускорения — 3 X 80 м.

4. Прыжки в длину с 7—13 беговых шагов с интенсив­ностью 85—90% — 15 прыжков.

5. Упражнения со штангой (30—50 кг) — 2,5 т.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Футбол или баскетбол — 30 мин.

4. Кросс 5 км (1 км — 5,5—6 мин).

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 5 х 80 м.

4. Ускорения — 3 х 100 м.

5. Бег с низкого старта 2 х 30, 2 х 40, 1 х 50 м с интен­сивностью 85—90%.

6. Бег с низкого старта 2 х 30, 2 Х40, 1 х 60 м с интен­сивностью 96—100%.

7. Многоскоки — 50 отталкиваний.

8.футбол или баскетбол — 30 мин.

9.Медленный бег — 4—5 мин.

Суббота. Развитие силовых качеств и повышение уровня ОФП:

1. Медленный бег — 7—8 мик.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Обучение технике толкания ядра (4—5 кг) — 30 мин.

4. Упражнения с отягощениями — 1,5 т.

5. Спортивные или подвижные игры — 45 мин.

 Воскресенье. Отдых.

*Специально-подготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование техники низкого стар­та и развитие скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

4. Ускорения — 3 X 100 м.

5. Бег с низкого старта 4 X 30, 2 X 40, 1 X 50, 1 X 60 м с интенсивностью 91—95%.

6. Бег с низкого старта 2 х 30, 1 х 40, IX 60 м с интен­сивностью 96—100%.

7. Обучение технике прыжка в высоту (перекидной спо­соб)—15 прыжков.

8. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг)—20 мин.

9. Медленный бег — 4—5 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Беговые упражнения 6 х 60 м.

4. Ускорения — 3 х100 м.

5. Повторный бег 2х100, 2х150, 1х200, 1x250 м с интенсивностью 85—90 %.

6. Медленный бег — 4—5 мин.

Среда. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств:

1.Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3.Ускорения — 3 X 100 м.

4. Многоскоки — 75 отталкиваний.

 5.Прыжки в длину со среднего разбега 11 —13 беговых шагов — 15 прыжков.

6. Упражнения с отягощениями — 1,5 т.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости и подвижности в суставах:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Спортивные игры — 45 мин.

4. Кросс 5 км (1 км — 5,5 мин).

5. Упражнения для развития подвижности в суставах —-115 мин.

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения— 12—15 мин.

3. Беговые упражнения — 4 X 60 м.

4. Бег с ходу 2 X 30, 2 X 50 м с интенсивностью 90%.

5. Бег с ходу 2 х 20, 2 х 50 м с интенсивностью 96—100%.

6. Бег с низкого старта 3 х 30, 2 х 40, 1 х 60 м с интен­сивностью 90%.

7. Бег с низкого старта 2 х 30, 1 х 40, 1 х 60 м с интенсив­ностью 96—100%.

8. Упражнения с отягощениями— 1,5 т.

9. Многоскоки— 75 отталкиваний.

10. Медленный бег — 4—5 мин.

Суббота. Развитие общей и специальной выносливости:

1. Медленный бег — 7—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения — 12—15 мин.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Повторный бег 1 х 100, 1 х 150 м с интенсивностью 85—90%.

5. Повторный бег 1 х 50 м с интенсивностью 96—100;%.

6. Кросс 5 км (1 км —5,5 мин).

Воскресенье. Отдых.

*Ранний соревновательный этап*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 25 мин.

2. Беговые упражнения 5 х 60 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Бег с ходу 2 х 20, 2 х 30, 1 х 50 м с интенсивностью 91-95%.

5.Бегс ходу 2 х20м, 1 х 40 м с интенсивностью. 96—100%.

6 Бег с низкого старта 3 X 30, 1 х 60 м с интенсивностью

91-95%.

7 Бег с низкого старта 2 х 30, 1 х 60 м с интенсивностью

96—100%.

8. Прыжки в высоту (перекидной способ)— 15 прыжков.

9. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг)—15 мин.

10. Медленный бег — 4—5 мин.

В т о р н и к. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 25 мин.

2. Ускорения — 3 х ЮО м.

3 Повторный бег 1 х100м, 1 х 150 м с интенсивностью 90-95%.

4. Повторный бег 1 X 150 м с интенсивностью 96—100%.

5. Медленный бег — 5 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 25 мин.

2. Упражнения с отягощениями — 1т.

3. Многоскоки — 50 отталкиваний.

4. Медленный бег — 4—5 мин.

Четверг. Совершенствование техники спринтерского бега и беговых упражнений:

1. Разминка — 25 мин.

2. Беговые упражнения — 8 х 60 м.

3. Ускорения — 3 X ЮО м. ,

4. Бег с ходу 2X20, 1 х 30 м с интенсивностью 91—95%.-

5. Медленный бег — 4—5 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота.

1. Разминка — 20 мин.

2. Ускорения — 3 х 80 м.

Воскресенье. Соревнования.

*Этап основных соревнований*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств:

1.Разминка — 25 мин.

2. Беговые упражнения — 5 х 50 м.3.Ускорения — 3 х 100 м.

4. Бег с низкого старта 4 х 30, 2 х 40, 1 х 60 м с интенсив­ностью 90— 95%.

5. Бег с низкого старта 2 х 30, 1 х 60 м с интенсивностью 96—100%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

В т о р н и к. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 25 мин.

2. Ускорения — 3 х 100 м.

3. Повторный бег 2 х 100, 1 х 150, 1 X 250 м с интенсив­ностью 90—95%.

4. Медленный бег — 4—5 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силозых качеств: . 1. Разминка — 25 мин,

2. Упражнения с отягощениями — 1 т.

3. Прыжки в длину с 7—11 беговых шагов — 30 мин (15 прыжков).

4. Баскетбол — 25—30 мин.

Четверг. Совершенствование техники спринтерского бега.

1. Разминка — 25 мин.

2. Беговые упражнения — 5 х 50 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Бег с ходу 2 х 20, 2 х 30, 1х 60 м с интенсивностью 96—100%.

5. Кросс 3 км (1 км — 6 мин).

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка — 20—25 мин.

Воскресенье. Соревнования.

Модельные недельные циклы тренировки юных бегунов

на короткие дистанции 4-го года обучения

в учебно-тренировочных группах. Возраст 14—16 лет.

I разряд-II разряд

*Общеподготовительный этап*

Понедельник. Развитие скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 25 мин.

2. Беговые упражнения — 8 х 50 м.

3. Ускорения — 3 х 60—80 м.

4. Упражнения с отягощениями — 1 т.

5. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг) — 15

6. Баскетбол — 30 мин.

Вторник. Развитие общей выносливости и гибкости:

1. Разминка — 25 мин.

2. футбол — 30 мин.

3. Кросс 5 км (1 км — 5,5 мин).

4. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 15 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 25 мин.

 2. Ускорения — 3 X 60—80 м.

3. Многоскокн — 100 отталкиваний.

4. Упражнения со штангой — 1т.

5. Упражнения на расслабление — 5 мин.

6. Медленный бег — 4—5 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости.

1. Разминка — 25 мин.

2. Кросс 6 км (1 км — 5—б мин).

3. Упражнения на увеличение подвижности в суставах — 15 мин.

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега,

развитие скоростно-силовых качеств

1. Разминка — 25 мин.

2. Беговые упражнения — 5 X 80 м.

3. Ускорения — 3 X 80 м.

4. Повторный бег 10 X 100 м с интенсивностью 85—90%.

5. Многоскоки — 50 отталкиваний.

6. Футбол — 30 мин.

Суббота. Развитие общей выносливости:

1. Разминка — 25 мин.

2. Кросс 6 км (1 км — 5—6 мин).

3. Футбол — 30 мин.

Воскресенье. Отдых.

*Специально-подготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование техники низкого старта. развитие скоростно-силовых качеств:

1.Разминка — 30 мин.

2.Беговые упражнения — 10 х 50 м.

3.Ускорения — 3 х 100 м.

4. Бег с низкого старта 6 х 30, 2 х 40, 1 х 60 м с интенсив­ностью 85—90 %.

5.Бег с низкого старта 3 X 30, 1 X 40, IX 50, 2 X 60 м с интенсивностью 96—100%.

6. Многоскоки — 100 отталкиваний.

7. Прыжки в длину с 7—9 беговых шагов — 20 (10 прыжков).

8. Медленный бег — 5 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — 3 х100 м. -

3. Повторный бег Зх 100, 1 х 150, 1 х 250 м с интенсивностью 85—90%.

4. Футбол — 30 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — 3 х 100 м.

3. Прыжки в длину с 7—11 беговых шагов — 30 мин .(16 прыжков).

4. Упражнения с отягощениями (30—60 кг) — 2т.

5. Футбол — 30 мин.

Четверг. Развитие общей и специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — 3 х 100 м.

3. Повторный бег 1 х 80м, 2 х 200 м с интенсивностью 85—90%.

4. Повторный бег 1 х 100м, 1 X 150 м с интенсивностью 96-100%.

5. Кросс 6 км (1 км — 6 мин).

Пятница. Развитие скоростных и скоростно-силовых ка­честв:

1. Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — 3 X 100 м.

3. Повторный бег с ходу 3 х 20, 3 х 30, IX 50, 1 х 100 м с интенсивностью 91—95%.

4. Повторный бег с высокого старта 4 х 60 м с интенсив­ностью 96—100%.

5. Многоскоки — 100 отталкиваний.

6. Медленный бег — 5 мин.

Суббота. Развитие силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Общефизическая подготовка — 30 мин.

3. Упражнения со штангой — 2т.

4. Медленный бег — 5 мин.

Воскресенье. Отдых.

*Зимний соревновательный этап*

Понедельник. Совершенствование техники бега с низкого старта и развитие скоростных качеств:

1. Разминка — 30 мин. •

2. Беговые упражнения — 5 х 50 м.

3. Ускорения — 3 х100 м.

4 Бег с низкого старта 4 х 30, 3 х 40, 1 х 50 м с интенсив­ностью 91—95%.

5. Бег с низкого старта 2 х 30, 2 х 40, 1 х 60 м с интенсив­ностью 96—100%.

6. Прыжки в высоту с разбега — 20 мин.

7. Медленный бег — 5 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — 3 х 100 м.

3. Повторный бег 1х100м, 1х150м, 1х250 м с интенсив­ностью 91—95%.

4. Баскетбол — 30 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Многоскоки — 50 отталкиваний.

3. Упражнения со штангой — 1 т.

4. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг) — 20 мни.

5. Медленный бег — 5 мин.

Четверг. Совершенствование техники спринтерского бега:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 5 х 50 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Повторный бег с ходу 1 х 20, 3 х 30 м с интенсивностью 91-95%:

5. Повторный бег 2х 100 м с интенсивностью 96—100%.

6. Медленный бег — 5 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка — 25 мин.

 Воскресенье. Соревнования.

*Общеподготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых качеств

1. Разминка — 30 мин.

*2.*Беговые упражнения с поясом (3—4 кг) — 6 х 60 м.

3. Ускорения —3 X 100 м.

4. Бег с ходу с поясом 3 х 20, 3 х 30 м с интенсивностью 91—95%.

5. Бег с ходу 3х20, 3х30 м с интенсивностью 91—95%.

6. Многоскоки — 100 отталкиваний.

7. Прыжки в длину с 7—13 беговых шагов — 25 мин (12 прыжков).

8. Медленный бег — 5 мин.

Вторник. Развитие специальной и общей выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 5 х 60 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Повторный бег 2 х 100, 2 х 150 м с интенсивностью 90%.

5. Кросс 8 км (1 км — 6 мин).

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Многоскоки — 100 отталкиваний.

3. Толкание ядра (4—5 кг) — 25 мин.

4. Упражнения с отягощениями — 3 т.

5. Баскетбол — 30 мин.

Четверг. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и повышение уровня разносторонней подготовлен­ности:

1. Разминка — 30 мин.

2. Многоскоки — 50 отталкиваний.

3. Прыжки в длину с 7—13 беговых шагов — 30 мин (15 прыжков).

4. Упражнения с набнвными мячами (2—3 кг) — 25 мин.

5. Баскетбол — 30 мин.

Пятница. Развитие скоростных, скоростно-силовых и сило­вых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 3 X 50 м.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Бег с низкого старта 4 X 30, 2 X 40 м с интенсивностью 91—95%.

5. Многоскоки — 100 отталкиваний.

6. Упражнения с отягощениями — Зт.

7. Баскетбол — 30 мин.

Суббота. Повышение уровня разносторонней подготовлен­ности:

1. Разминка — 30 мин,

2. Общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения — 30 мин.

3. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг)—25 мин.

4. Кросс 5 км (1 км — 5,5—6 мин).

Воскресенье. Отдых.

*Специально-подготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростных и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 5 X 80 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Бег с низкого старта 4 х 30, 2 х 40, 2 х 50 м с интенсив­ностью 91—95%.

5. Повторный бег 2х 100, 2х 150 м с интенсивностью 90%.

6. Повторный бег 2 х 60, 1 х 80, )1 х 100 м с интенсив­ностью 96—100%.

7. Многоскоки — 50 отталкиваний.

8. Прыжки в высоту — 20 мин (10 прыжков).

9. Баскетбол — 30 мин. Вторник Развитие специальной выносливости и гибкости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — Зх 100 м.

3. Повторный бег 1х100, 2х150, 1 х 250 м с интенсив­ностью 90%.

4. Упражнения общеразвивающие и на гибкость — 20 мин.

5. Медленный бег. — 5 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Толкание ядра (4—6 кг) — 20 мин.

3. Многоскоки — 50 отталкиваний.

4. Упражнения с отягощениями — З т.

5- Медленный бег — 5 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости и гибкости:

1.Разминка — 30 мин.

2.Кросс 8 км (1 км — 6 мин).

3. Упражнения на гибкость — 20 мин.

Пятница. Развитие скоростных, скоростно-силовых и сило­вых качеств:

1.Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения с манжетами на голени (350 г) -, 8 х 50 м.

3. Ускорения с манжетами на голени — 3 х 100 м.

4. Бег с низкого старта с манжетами на голени 2 х 30, 1 х 40 м с интенсивностью 91—95%.

5. Бег с низкого старта 4 X 30, 2 х 40, 2 X 50 м с интенсив­ностью 96—100%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Упражнения со штангой — 2т.

8. Медленный бег — 5 мин.

Суббота. Повышение уровня разносторонней подготовлен­ности:

1. Разминка — 30 мин.

2. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг) — 20 мин.

3. Силовые упражнения с партнером — 20 мин.

4. Кросс 6 км (1 км — 6 мин).

5. Упражнения на гибкость — 20 мин.

Воскресенье. Отдых.

*Ранний соревновательный этап*

Понедельник. Совершенствование техники бега с низко­го старта и развитие скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 8 х 50 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Бег с низкого старта — 4x30, 2х40, 2x50 м с ин­тенсивностью 91—95%.

5. Бег с низкого старта — 2 х30, 1 х 40, 2 х50 м с интен­сивностью 96—100%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Баскетбол — 30 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости и повыше­ние уровня разносторонней подготовленности:

1. Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — 3 X 100 м.

3. Повторный бег 2Х 100, 2Х 150 м с интенсивностью 90%.

4. Повторный бег 2Х100, 2X150 м с интенсивностью 91—95%.

5. ОФП (круговая тренировка) — 30 мин,

6. Медленный бег — 5 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Многоскоки — 50 отталкиваний.

3. Упражнения со штангой — 2 т.

4. Упражнения с набивными мячами (2—3 кг) — 25 мин.

5. Медленный бег — 5 мин.

Четверг. Повышение уровня разносторонней подготовлен­ности:

1. Разминка — 30 мин.

2. Общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения — 30 мин.

3. Кросс 5 км (1 км — 5,5 мин).

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 8 X 50 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Бег с ходу 4 X 30, 2 X 40 м с интенсивностью 96—100%.

5. Медленный бег — 5 мин.

Суббота. Разминка — 25 мин.

Воскресенье. Соревнования.

*Этап основных соревнований*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского, бега и развитие скоростных качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 5 X 50 м.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Бег с низкого старта 5 х 30, 2 х 40, 1 х 50 м с интен­сивностью 91—95%.

5. Бег с низкого старта 3 х 30, 1 X 60 м с интенсивностью 96-100%.

6. Повторный бег 2X100 м с интенсивностью 91—95%.

7. Медленный бег — 5 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости и гибкости:

1.Разминка — 30 мин.

2. Ускорения — 3 X 100 м.

3.Повторный бег с высокого старта 1 X 60, 1 X 200 м с ин­тенсивностью 91—95%.

4. Повторный бег 1 х 150 м с интенсивностью 96—100%.

5. Упражнения на гибкость — 20 мин.

Среда. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств:

1.Разминка — 30 мин.

2. Упражнения со штангой – 1т.

3.Многоскоки- 50 отталкиваний.

4.Медленный бег-5 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка.

Суббота, воскресенье. Соревнования.

*Подготовка юных бегунов на 400 м в учебно-тренировочных* *группах*

В первые 3 года обучения юных бегунов на 400 м тренировка проводится в соответствии с поурочной программой и планом юных бегунов на 100 и 200 м для создания базы разносторонней подготовленности. Только затем появляется необходимость начать специализированные занятия, т. е. на 4-ом году обучения с 15-летнего возраста.

Занятия в учебно-тренировочных группах для 4-го года обучения планируются по принятой в стране периодизации . После 3-недельного переходного периода (октябрь) первый подготовительный период на общеподгото­вительном этапе включает следующие задачи:

1. Обеспечение разносторонней физической подготовлен­ности.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Повышение уровня ОФП.

4. Воспитание общей и специальной выносливости, сило­вых качеств.

На специально-подготовительном этапе на первое место ставятся задачи, связанные с повышением уровня специаль­ных качеств:

1. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

2. Воспитание специальной и общей выносливости.

3. Повышение уровня ОФП.

В первом соревновательном периоде юные спортсмены участвуют в 4—5 соревнованиях (8—10 стартов) на основной дистанции 400 м, на спринтерских 60, 100, 200 м и более длинной 600 м. Решаются задачи:

1. Совершенствование техники бега со старта и техники спринтерского бега по дистанции.

2. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание специальной выносливости.

4. Поддержание уровня ОФП.

Второй подготовительный период направлен на закрепле­ние полученных навыков и выведение спортсмена на качест­венно новый этап в развитии физических качеств. Планируются следующие задачи:

1. Воспитание общей и специальной выносливости.

2. Развитие быстроты, гибкости и подвижности в суста­вах.

3. Воспитание силовых и скоростно-силовых качеств.

4. Повышение уровня ОФП,

Ввиду того, что соревновательный период длится 22 не­дели и юному бегуну трудно находиться постоянно в спортив­ной форме, для ее поддержания и создания нового уровня в развитии специальных качеств поурочная программа пред­усматривает специально-подготовительный этап, который имеет такие задачи:

1. Повышение уровня ОФП.

2. Воспитание общей и специальной выносливости.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

4. Совершенствование техники спринтерского бега.

Модельные недельные циклы тренировки юных бегунов

на 400 м 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах.

Возраст 15—17 лет. II разряд - I разряд

*Общеподготовительный этап — 6-я неделя*

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Переменный бег 6х100 (100) м с интенсивностью ни­же 91%.

5. Повторный бег 3x200 м с интенсивностью ниже 91%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Упражнения с набивными мячами (3—4 кг) — 40 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Переменный бег 10 х 200 (200) м с интенсивностью ни­же 91%.

5. Упражнения на гибкость — 20 мин.

6. Упражнения на гимнастической стенке — 26 мин.

7. Медленный бег — 3—5 мин.

Среда. Развитие общей выносливости, силовых качеств:

1. Разминка — 20 мин.

2. Кросс 6 км (1 км — 5 мин).

3. Упражнения со штангой (30—50 кг) — Зт.

4. Упражнения с партнером — 20 мин.

5. Баскетбол — 25 мин.

Четверг. Повышение уровня ОФП:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Спортивные игры — 90 мин.

Пятница. Развитие быстроты и техники спринтерского бега:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3 х 100 м.

4. Повторный бег 3 X 60, 3 X 80, 2 х 200 м с интенсив­ностью ниже 91%.

5. Многоскоки — 50 отталкиваний.

6. Упражнения на гибкость — 20 мин.

7. Прыжки в длину с 13 беговых шагов — 30 мин (15 прыжков).

8. Медленный бег — 3—5 мин.

Суббота. Развитие общей выносливости и повышение уров­ня ОФП:

1. Разминка — 20 мин.

2. Кросс 6 км (1 км — 5 мин).

3. Беговые упражнения 6 X 60 м.

4. Ускорения — 3 X 100 м.

5. Упражнения на расслабление — 20 мин.

6. Спортивные игры — 60 мин.

Воскресенье. Отдых.

*Специально-подготовительный этап*

Понедельник. Развитие скоростных качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Бег с ходу 2 X 40, 2 X 60 м с интенсивностью 96—100%.

5. Прыжки через низкие барьеры — 50 отталкиваний.

6. Прыжки в высоту способом «Фосбори» — 40 мин (20 прыжков).

7. Медленный бег — 5 мин.

Вт о р н и к. Совершенствование техники бега:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Повторный бег 200 + 300 м с интенсивностью 91—95%.

5. Упражнения со штангой (30—50 кг) — 1т.

6. Упражнения с набивными мячами (3—4 кг) — 30 мин.

7. Медленный бег — 4—5 мин.

Среда. Развитие общей и специальной, выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3 X 100 м.

4. Переменный бег 6 X 400 (400) м с интенсивностью ни­же 91%.

5. Кросс 8 км (1 км — 5 мин).

6. Спортивные игры — 30 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 X 100 м.

4. Бег с низкого старта 1 X 40, 1 х 60 м.

5. Прыжки через низкие барьеры — 50 отталкиваний.

6. Прыжки в длину с 13 беговых шагов —- 30 мин (15 прыжков).

7. Медленный бег — 3—5 мин.

Суббота. Развитие общей выносливости и повышение уровня ОФП:

1. Разминка— 20 мин.

2. Кросс 10 км (1 км — 5 мин).

3. Баскетбол — 45 мин.

Воскресенье. Отдых.

*Зимний соревновательный этап*

Понедельник. Совершенствование техники бега с низко­го старта, развитие скоростных качеств:

1. Разминка — 30 мин. •

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 X 60—80 м.

4. Бег с низкого старта 6 х 30 м с интенсивностью 96—100%.

5. Повторный бег 2 х 60 м с интенсивностью 96—100%.

6. Многоскоки — 30 отталкиваний.

7. Упражнения на гибкость — 15 мин.

Вторник. Развитие скоростных и скоростно-силовых ка­честв:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 80—100 м.

4. Повторный бег ЗхЮО м с интенсивностью 91—95%-

5. Прыжки в высоту способом «Фосбори» — 30 мин (15 прыжков).

6. Медленный бег — 3—5 мин.

Среда. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 100 м.

4. Бег 400 м с интенсивностью ниже 91%.

5. Прыжки в длину с 7 беговых шагов — 30 мин (15 прыжков).

6. Медленный бег — 3—5 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка — - 30 мин.

Суббота и воскресенье. Соревнования.

*Общеподготовительнып этап*

Понедельник. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3—5 X 100 м.

4. Бег 1 х 300 м с интенсивностью 96 — 100%.

5. Повторный бег 5X200 м с. интенсивностью ниже 91%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний. 7. Упражнения на гибкость — 20 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости, силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3—5 X 100 м.

4. Переменный бег 8 X 400 (400) м с интенсивностью ни­же 91%.

5. Упражнения со штангой (30—50 кг) — Зт.

6. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

7. Медленный бег — 5 мин.

Среда. Совершенствование техники спринтерского бега, развитие специальной выносливости.

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5Х 100 м.

4. Переменный бег 600 (400) + 300 (300) + 200 м с интен­сивностью ниже 91%.

5. Упражнения с набивными мячами (3—4 кг)—30 мин.

6. Медленный бег — 3—5 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости, повышение уров­ня ООП:

1. Разминка — 20 мин.

2. Кросс 7 км (1 км — 5 мин).

3. Спортивные игры — 40 мин.

Пятница. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств;

1. Разминка — 30 мин

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3—5 X 100 м.

4. Повторный бег 5х 100 м с интенсивностью 91—95%,

5. Повторный бег 5X300 м с интенсивностью ниже 91%.

6. Прыжки через низкие барьеры — 50 отталкиваний.

7. Прыжки в длину с 11 беговых шагов — 30 мин (15 прыжков).

8. Медленный бег — 3—5 мин.

Суббота. Развитие общей выносливости, повышение уров­ня ОФП:

1. Разминка 20 мин.

2. Кросс 8 км (1 км — 5 мин).

3. Упражнения со штангой (40—60 кг) — 2т.

4. Упражнения на гимнастической стенке и с партнером.

5. Медленный бег — 3—5 мин. Воскресенье. Отдых.

*Специально-подготовительный этап*

Понедельник. Совершенствование техники бега с низко­го старта, развитие скоростных и скоростно-силовых ка­честв:

1. Разминка — 30 мни.

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3—5 X 100 м.

4. Бег с низкого старта 6 X 30 м с интенсивностью

96—100%.

5. Повторный бег 2 х 60, 1 х 100 м с интенсивностью

96—100%.

6. Многоскоки — 50 отталкиваний.

7. Прыжки в высоту способом «Фосбери» — 30 мин (15 прыжков).

8. Медленный бег — 3—5 мин.

Вторник. Совершенствование техники спринтерского бега:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 100 м.

4. Бег 2 х 100 м с интенсивностью 96—100%.

5. Бег 600 + 400 м с интенсивностью ниже 91%.

6. Упражнения со штангой (50—70 кг) —Зт.

7. Упражнения на гибкость — 15 мин.

Среда. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 100 м.

4. Переменный бег 10 х 300 (300) м с интенсивностью ни­же 91%. 5. Упражнения с набивными мячами (3—4 кг) — 30 мин.

Четверг. Развитие общей выносливости.

1. Разминка — 20 мин.

2. Кросс 7 км (1 км — 5 мин).

3. Спортивные игры — 45 мин.

Пятница. Совершенствование техники спринтерского бега и скоростно-силовых качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 60—80 м.

4. Повторный бег 2X100 м с интенсивностью 96—100%.

5. Повторный бег 3X400 м с интенсивностью ниже 91%.

6. Прыжки через низкие барьеры — 50 отталкиваний.

7. Упражнения на гибкость — 20 мин.

8. Медленный бег — 3—5 мин.

Суббота. Развитие общей выносливости и повышение уров­ня ОФП:

1. Разминка — 20 мин.

2. Кросс 8 км (1 км — 5 мин).

3. Спортивные игры — 45 мин. Воскресенье. Отдых.

*Ранний соревновательный этап*

Понедельник. Совершенствование техники бега с низко­го старта и скоростных качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5Х 60—80 м.

4. Бег с низкого старта 10 X 30 м с интенсивностью

96—100%.

5. Повторный бег 40 + 60 + 100 м с интенсивностью

96-100%.

6. Многоскоки — 30 отталкиваний.

7. Упражнения на гибкость — 15 мин. 8.Медленный бег — 3—5 мин.

Вторник. Совершенствование техники спринтерского бега:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 60—80 м.

4. Повторный бег 200 + 300 м с интенсивностью 91—95%.

5. Бег 200 м с интенсивностью ниже 91%.

6. Упражнения со штангой (30—50 кг) — 0,5 т.

7. Прыжки в длину с 7 беговых шагов — 20.мин (10 прыж­ков).

8. Медленный бег — 3—5 мин.

Среда. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения — 3—5 X 60—80 м.

4. Переменный бег 6х 400 (300) м с интенсивностью ни­же 91%.

5. Прыжки в высоту способом «Фосбери» — 10 прыжков.

6. Медленный бег — 3—5 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка — 30 мин.

Суббота и воскресенье. Соревнования.

*Этап основных соревнований — 47-я неделя*

Понедельник. Совершенствование техники бега с низко­го старта и развитие скоростных качеств:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 х 60 м.

3. Ускорения —. 3—5 х 80-^-100 м.

4. Бег с низкого старта 6 х 30 м с интенсивностью 96—100%.

5. Бег с ходу 1 X 20, 1 X 40, 1 х 60 м.

6. Многоскоки — 30 отталкиваний.

7. Упражнения на гибкость — 20 мин.

Вторник. Развитие специальной выносливости:. ..

1. Разминка — 30 мин. ,

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 80—100 м,

4. Повторный бег 3X100 м с интенсивностью 91—95%.

5. Повторный бег 400 + 300 + .200+,100 м с интенсивно­стью ниже 91 %.

6. Упражнения со штангой (40—60 кг) — 0,5 т.

7. Прыжки в длину с 13беговых шагов — 20 мин (10 прыжков).

8. Медленный бег — 3—5 мин.

Среда. Развитие специальной выносливости:

1. Разминка — 30 мин.

2. Беговые упражнения — 6 X 60 м.

3. Ускорения — 3—5 х 50—80 м.

*4.* Переменный бег 600 (400) + 400 (400) + 300 м с ин­тенсивностью ниже 91%.

5. Барьерный бег (низкие барьеры) — 15 мин.

6. Медленный бег — 3—5 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка — 30 мин.

Суббота и воскресенье. Соревнования.

  **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. « Советский Спорт» Москва 2004г.

2. Лёгкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. « Советский Спорт» Москва 2007г.

3. Лёгкая атлетика. Прыжки. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. « Советский Спорт» Москва 2005г.

4. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. « Советский Спорт» Москва 2007г.

5. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. (нормативная часть) « Советский Спорт» Москва 1989г.

6. В.В. Балахничев: Бег на 110 м. с барьерами. «ФиС» Москва 1987г.

7. Р.Я. Отрубянников В.Д. Полищук: Подготовка юношей в барьерном беге. «Здоровье»

 Киев 1980г.

8. Э.С. Озолин: Спринтерский бег. «ФиС» Москва 1986г.

9. В.А. Креер: Тройной прыжок. «ФиС» Москва 1980г.

10. В.А. Креер, В.Б. Попов: Лёгкоатлетические прыжки.«ФиС» Москва 1986г

11. И.С. Кон: Психология ранней юности. « Просвещение» Москва 1989г.

12. Л.П. Матвеев: Основы спортивной тренировки. «ФиС» Москва 1977г.

13. Под редакцией Л.С. Хоменкова: Книга тренера по лёгкой атлетике. «ФиС» Москва 1987г

14. Руне Хедман: Спортивная Физиология. «ФиС» Москва 1980г

**Материально – техническое обеспечение:**

* мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
* баскетбольные корзины;
* волейбольная сетка;
* футбольные ворота;
* набивные мячи;

- скакалки;

- легкоатлетические барьеры.