**План круглогодичной тренировки бегунов-легкоатлетов.**

Н. Г. Озолин

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направленность упражнений (основные задачи) | Основные средства тренировки | Подготовительный период | Соревновательный период | Переходный период |
|  |  |  | Этапы |  |
|  |  |  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
|  |  |  | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Общая физическая подготовка |
| 1 | Развитие силы мышц | Упражнения со штангой, гирями, мешком с песком, гантелями, на гимнастических снарядах | 2 | 2 | 2 | 2 | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | 2 |
| 2 | Развитие общей выносливости | Бег, кросс, ходьба на лыжах, гребля, велосипед | 30 | --- | --- | --- | --- | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| 3 | Развитие быстроты и ловкости | Баскетбол, волейбол, акробатика, преодоление естественных препятствий | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 4 | Развитие гибкости | Упражнения с большой амплитудой движений | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Специальная подготовка |
| 5 | Образование специального фундамента | Многократное и продолжительное выполнение упражнения в 1/2 и 3/4 силы | --- | 40 | 40 | 40 | 40 | 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | --- |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств | Специальные упражнения с отягощением Прыжковые упражнения с максимальной интенсивностью, с отягощением, с предметной нацеленностью, в гору и с горы и др.Повторное выполнение упражнений с максимальной интенсивностью и 80-90% от нее, а также с отягощением и в более трудных условиях | 6 | 6 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Повышение скорости движений | Специальные упражнения и упражнения с максимальной интенсивностью в облегченных условиях | --- | --- | --- | --- | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | --- |
| 8 | Развитие специальной выносливости | Упражнения с соревновательной интенсивностью, несколько выше и ниже ее | --- | --- | --- | --- | --- | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | --- |
| 9 | Развитие гибкости | Специальные упражнения на гибкость | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Овладение техникой  легкой атлетики | Повторное выполнение изучаемого вида в целом и по частям | 6 | 6 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | --- |
| 11 | Ознакомление с техникой других видов легкой атлетики | То же | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | --- |
| 12 | Соревновательная подготовка | Соревнования в избранном виде легкой атлетики | --- | --- | --- | --- | 4 | --- | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | --- |
| 13 | То же | Соревнования в другом виде легкой атлетики | --- | --- | --- | --- | 2 | --- | 2 | 2 | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Разминка и заключительная часть занятия | Бег, общеразвивающие подготовительные упражнения, ходьба, упражнения на расслабление | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 |
| Всего часов в каждом месяце: | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 |