

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**О.В. Прокопов**

**ПЛАНИРОВАНИЕ  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ-  
МНОГОБОРЦЕВ ОЧНОЙ  
И ЗАОЧНОЙ ФОРМ  
ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2020*

УДК 796.015:796.4(075.8)  
ББК 5.15я73+75.711.9я73  
П80

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 18.06.2020.

Автор: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **О.В. Прокопов**

Ответственный за выпуск:  
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,  
доцент *П.К. Гулидин*

Рецензенты:  
заведующий кафедрой физической культуры  
и спорта УО «ВГТУ» *А.Г. Мусатов*;  
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени  
П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

**Прокопов, О.В.**

**П80** Планирование спортивной тренировки для студентов-многоборцев очной и заочной форм получения образования : методические рекомендации / О.В. Прокопов. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 20 с.

Представлены рекомендации по планированию учебного и учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Повышение спортивного мастерства».

Издание предназначено для студентов и преподавателей университета.

УДК 796.015:796.4(075.8)  
ББК 75.15я73+75.711.9я73

© Прокопов О.В., 2020  
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. Ориентировочное распределение программного материала на год обучения в вузе .....	5
2. Ориентировочные характеристики тренировочного процесса в подготовительном периоде .....	6
3. Ориентировочные параметры соревновательной нагрузки .....	7
4. Ориентировочное планирование годичного цикла подготовки .....	7
5. Ориентировочный план-схема распределения объема тренировочных средств для многоборцев на учебный год .....	8
6. Анализ годичного цикла тренировки .....	11
7. Контрольно-нормативные требования .....	12
8. Структурная схема применения средств восстановления .....	14
9. Содержание микроцикла подготовительного этапа .....	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	19
ЛИТЕРАТУРА.....	19

## ВВЕДЕНИЕ

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, тактической, моральной, волевой, психологической и теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и соревнований.

Спортивная подготовка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств: физических, моральных и волевых – строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т.д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится.

Ни одна из задач тренировки не может быть успешно решена только средствами физических упражнений. Характер спортсмена, уровень его знаний, трудовая и общественная деятельность, быт находятся в тесной связи с его спортивной жизнью и во многом определяют успехи в ней.

Спортивная подготовка направлена на достижение наивысших результатов в избранном виде легкой атлетики. Это очень важный стимул для молодых спортсменов, повышающий стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все свои силы в подготовку. С другой стороны, систематические занятия спортом стали мощным фактором, способствующим развитию лучших сторон человеческой личности, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей [1, С.42-44].

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение учебно-тренировочных средств по периодам, этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды многоборий, может изменяться индивидуально в зависимости от необходимости для каждого спортсмена, от погодных условий, наличия материальной базы и т.д. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, при котором больший удельный вес приходится на физическое развитие и техническое совершенствование спортсменов в различных видах. Наряду с планированием важнейшей функцией управления тренировочным процессом является контроль за качеством подготовки спортсменов. Критерием оценки эффективности подготовки служат нормативные требования. Необходимо учесть, что периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер.

Работа по повышению спортивного мастерства осуществляется согласно следующим планирующим документам:

1. Перспективный план роста спортивного мастерства студентов на период обучения в вузе.
2. Положения о соревнованиях, проводимых в рамках вузов, города, республики.
3. Учебный план-график (годовой) учебно-тренировочных занятий.
4. Поурочный рабочий план на месяц или этап тренировки.
5. Расписание учебных занятий.

Отчетность по повышению спортивного мастерства осуществляется на основе следующих документов:

- журнала учета занятий в группе ПСМ;
- индивидуальных планов тренировки;
- индивидуальных дневников тренировки с обязательным обобщением и анализом проделанной работы.

**1. Ориентировочное распределение программного материала  
на год обучения в вузе**

Темы	Методические занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Всего часов
Основы техники бега	2		10	12
Основы техники прыжков	2		15	17
Основы техники метаний	2		15	17
Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений	2	2	25	29
Анализ техники спортивного бега на 100 и 400 м. Тренировка и методика обучения	2	2	20	24
Анализ техники бега на 110 м с барьерами. Тренировка и методика обучения	2	2	20	24
Анализ техники прыжков в высоту способом "фосбюри-флоп". Тренировка и методика обучения	2	2	30	34
Анализ техники прыжков в длину. Тренировка и методика обучения	2	2	20	24
Анализ техники прыжков с шестом: Тренировка и методика обучения	2	2	37	41
Анализ техники толкания ядра. Тренировка и методика обучения	2	2	35	39

Анализ техники метания копья. Тренировка и методика обучения	2	2	40	44
Анализ техники метания диска. Тренировка и методика обучения	2	2	35	39
Развитие физических качеств многоборца	2		100	102
Круглогодичная тренировка и ее периодизация	2	2		4
Психологическая подготовка многоборцев	2			2
<b>ИТОГО</b>				<b>452</b>

## **2. Ориентировочные характеристики тренировочного процесса в подготовительном периоде**

Вид подготовки	Количество тренировок в неделю	Объем тренировочных средств в одном занятии
Бег на отрезках 100-600 м	2-3	0,5-1,2 км
Бег для общей выносливости	3-6	2,0-5,0 км
Барьерный бег	2-4	20-50 барьеров
Прыжки:		
высота	2-3	10-20 прыжков
длина	2-3	6-15 прыжков
шест	2-3	6-15 прыжков
Метания:		
ядро	2-3	15-40 толчков
диск	2-3	20-40 бросков
копье	2-3	20-50 бросков

### 3. Ориентировочные параметры соревновательной нагрузки

Многоборье	Семиборье (муж.) Десятиборье (муж.)			Пятиборье (жен.) Семиборье (жен.)		
	кмс	1-2-й разряды	3 разряд	кмс	1-2-й разряды	3 разряд
Стартов в многоборьях зимой	2-3	1-2	1-2	2-3	1-2	1-2
Стартов в многоборьях летом	3-4	2-3	1-2	3-4	2-3	1-2
Стартов в отдельных видах	6-8	4-6	2-4	6-8	4-6	2-4
Дней соревнований	16-22	10-16	6-12	14-19	9-14	5-10

### 4. Ориентировочное планирование годичного цикла подготовки

Годичный цикл состоит из 3 периодов, разделенных на 12 этапов. Подготовительный период продолжительностью 31 неделю включает 7 этапов, начинается он с 3-5 октября и заканчивается 25-26 мая.

Соревновательный период общей продолжительностью 14 недель включает 3 этапа, начинается с 22-30 мая.

Основные характеристики подготовки на каждом этапе и понедельно приведены в таблице.

## 5. Ориентировочный план-схема распределения объема тренировочных средств для многоборцев на учебный год

Средства	<i>1. Базовый этап, с 3-5 октября</i>							
	Недели					Итого за этап		
	1	2	3	4	5	КМС	1-2 р-д	3 р-д
Тренировочных дней	6	6	6	6	6	30	27	25
К-во занятий	7	7	8	8	8	38	30	25
К-во часов	14	14	16	16	16	76	60	50
Спринт, км	1	1,2	1,2	1,3	1,3	6	6	6
Повт. бег (80 -350 м)				1,5	1,5	3	3,2	3,3
Бег на выносливость, км	8	10	10	12	12	52	48	40
К-во барьеров								
К-во прыжков в длину								
К-во прыжков в высоту			10			10	10	15
К-во прыжков с шестом					10	10	10	12
К-во толчков ядра	20	20	30	30	20	120	100	80
К-во бросков диска	30	40	50	40	30	210	180	160
К-во бросков копья	40	50	50	50	40	230	210	190
Штанга, т	10	10	10	10	10	50	40	30

Средства	<i>2. Общеподготовительный этап, с 7-10 ноября</i>							
	Недели				Итого за этап			
	6	7	8	9	КМС	1-2 р-д	3 р-д	
Тренировочных дней	6	6	6	6	24	22	20	
К-во занятий	7	8	8	7	30	24	20	
К-во часов	14	16	16	14	60	48	40	
Спринт, км	1	1,6	1,6	1,6	5,8	5,8	5,8	
Повт. бег (80 -350 м)	2	2,5	2,5	1,5	8,5	8,7	9	
Бег на выносливость, км	12	10	10	10	42	38	30	
К-во барьеров	25	25	50	50	150	150	170	
К-во прыжков в длину		10	10	10	30	30	25	
К-во прыжков в высоту	10	20	20	10	60	50	50	
К-во прыжков с шестом	10	10	20	10	50	50	45	
К-во толчков ядра	30	40	40	40	170	150	130	
К-во бросков диска	50	50	50	40	190	170	150	
К-во бросков копья	40	30	30	30	130	130	100	
Штанга, т	10	10	10	10	40	35	30	

Средства	<b>3. Специально-подготовительный этап, с 5-7 декабря</b>						
	Недели				Итого за этап		
	10	11	12	13	КМС	1-2 р-д	3 р-д
Тренировочных дней	6	6	6	6	24	22	20
К-во занятий	7	8	8	7	30	24	20
К-во часов	14	16	16	14	60	48	40
Спринт, км	1,6	1,6	1,6	1,6	6,4	6,4	6,4
Повт. бег (80 -350 м)	1,5	2	1,5	1,5	6,5	6	5,5
Бег на выносливость, км	10	10	12	12	44	40	36
К-во барьеров	50	60	60	60	230	200	180
К-во прыжков в длину	10	10	20	10	50	45	45
К-во прыжков в высоту	20	20	20	10	70	65	60
К-во прыжков с шестом	30	30	20	10	90	70	50
К-во толчков ядра	40	40	30	30	140	120	100
К-во бросков диска	40	50	50	50	190	17	150
К-во бросков копья	40	40	40	40	160	14	120
Штанга, т	10	10	10	5	35	30	25

Средства	<b>4. Специально-технический этап, со 2-3 января</b>						
	Недели				Итого за этап		
	14	15	16	17	КМС	1-2 р-д	3 р-д
Тренировочных дней	6	6	5	5	22	20	18
К-во занятий	8	8	6	6	28	24	18
К-во часов	16	16	12	12	60	48	36
Спринт, км	0,9	0,9	0,9	0,3	3	2,8	2,5
Повт. бег (80 -350 м)	1,5	2	1,5	1	6	6	5,5
Бег на выносливость, км	12	10	10	10	42	42	35
К-во барьеров	60	60	50	40	210	190	180
К-во прыжков в длину	10	20	20	10	60	50	50
К-во прыжков в высоту	20	30	20	30	100	90	80
К-во прыжков с шестом	20	30	30	80	80	80	70
К-во толчков ядра	60	80	80	40	220	200	170
К-во бросков диска	40	40	40	20	140	130	120
К-во бросков копья	30	20	20	20	90	90	90
Штанга, т	5	5	5	5	20	18	15

Средства	<b>5. Контрольный этап, с 30-31 января</b>							
	Недели					Итого за этап		
	18	19	20	21	22	КМС	1-2 р-д	3 р-д
Тренировочных дней	5	6	5	6	6	28	25	22
К-во занятий	6	6	6	7	7	32	28	22
К-во часов	12	12	12	14	14	64	56	44
Спринт, км	1	1,2	1,2	1,6	1,6	6,6	6,6	6
Повт. бег (80 -350 м)	1,5	1,5	1	1,5	1	6,5	6,1	6,4
Бег на выносливость, км	10	12	14	14	16	66	60	56
К-во барьеров	50	50	50	50	50	250	230	200
К-во прыжков в длину	10	20	10	20	10	70	65	60
К-во прыжков в высоту	20	20	10	20	10	80	70	60
К-во прыжков с шестом	10	20	10	10	10	60	50	50
К-во толчков ядра	40	40	40	40	40	200	18	160
К-во бросков диска		20		20		40	30	30
К-во бросков копья		30		30		60	55	50
Штанга, т	5	5	5	5	5	25	20	15

Средства	<b>6. Специально-подготовительный этап, с 5-6 марта</b>							
	Недели					Итого за этап		
	23	24	25	26	27	КМС	1-2 р-д	3 р-д
Тренировочных дней	5	6	6	6	6	29	27	25
К-во занятий	6	7	8	8	8	37	32	25
К-во часов	12	14	16	16	16	74	64	50
Спринт, км	1,2	1,2	1,5	1,2	0	6	5,8	5,4
Повт. бег (80 -350 м)	1,5	1,5	1,5	1,5	2	8	7,1	7,2
Бег на выносливость, км	20	20	20	20	20	100	80	70
К-во барьеров	50	50	75	75	50	300	270	250
К-во прыжков в длину	10	20	20	10	10	70	65	60
К-во прыжков в высоту	20	30	30	20	10	110	90	80
К-во прыжков с шестом	15	15	15	15		60	60	50
К-во толчков ядра	40	40	20	40	40	180	160	140
К-во бросков диска	40	40	40	60	60	240	210	190
К-во бросков копья	40	40	60	60	60	260	240	220
Штанга, т	5	5	5	5	5	25	20	20

Средства	7. Шлифовочный этап, с 9-10 апреля						
	Недели				Итого за этап		
	28	29	30	31	КМС	1-2 р-д	3 р-д
Тренировочных дней	6	6	6	6	24	22	20
К-во занятий	8	8	7	6	29	24	20
К-во часов	16	16	14	12	58	48	40
Спринт, км	1,5	1,5	1,5	0,9	5,4	5,2	5
Повт. бег (80-350 м)	2,5	2,5	2,5	1,5	9	8	7,5
Бег на выносливость, км	30	20	20	30	100	90	80
К-во барьеров	50	50	75	75	250	230	200
К-во прыжков в длину	20	20	20	30	90	80	70
К-во прыжков в высоту	20	30	20	30	100	90	80
К-во прыжков с шестом	20	20	25	25	90	80	70
К-во толчков ядра	40	50	50	30	170	150	130
К-во бросков диска	60	60	40	30	190	170	150
К-во бросков копья	60	70	70	50	250	230	200
Штанга, т	5	5	5	5	20	18	15

## 6. Анализ годичного цикла тренировки

При анализе выполненной тренировочной работы за год определяют показатели суммарных нагрузок, при этом прослеживают динамику этих показателей в многолетнем плане и определяют темпы их прироста, сравнивая с ростом спортивных результатов. На основании такого сравнения определяются оптимальные темпы прироста суммарных нагрузок в годичном цикле.

Важнейшим фактором тренировочного процесса является контролирование динамики показателей как суммарных, так и специфических нагрузок. Смысл тренировочного процесса состоит в улучшении работоспособности вплоть до главного старта сезона, поэтому тренировочные нагрузки и динамика показателей, отражающая эти нагрузки, должны возрастать. В противном случае тренировочный процесс нужно считать нерациональным.

Спортивный результат в многоборьях складывается из результатов отдельных видов, поэтому прогресс в многоборье зависит во многом от правильного соотношения нагрузок по видам. Выявление такого соотношения является важнейшей задачей анализа тренировочных нагрузок. Опираясь оно должно на возможности увеличения специфических нагрузок вида и на эффект увеличения нагрузок, выражающийся в приросте спортивного результата этого вида.

Результаты анализа тренировочного процесса берутся за основу при составлении индивидуального планирования, которое начинается с определения основных стартов и сроков подготовки. Прогнозируются спортив-

ный результат в многоборье и результаты в отдельных его видах, обеспечивающих необходимую сумму очков. Прогноз результатов должен подкрепляться контрольными тестами и планом тренировочных нагрузок. Планируемый прирост спортивного результата в каждом виде многоборья должен не только быть реальным сам по себе, но и не требовать нерационального большого увеличения специфических нагрузок. Такой прогноз должен согласовываться с многолетним анализом нагрузок.

После планирования результатов по видам многоборья на основании результатов анализа предыдущих лет подготовки определяются суммарные годовые специфические нагрузки, обеспечивающие рост специальной работоспособности по мере приближения основных стартов. На основании графика изменения показателей нагрузки определяются их этапные, а затем и недельные значения.

Завершающей фазой планирования нагрузок является подбор конкретных тренировочных упражнений для содержания микроциклов.

По мере выполнения тренировочных нагрузок, контрольных тестов и участия в соревнованиях появляется новая информация, на основании которой составленные планы корректируются и уточняются.

## **7. Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целевой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается тенденция к сокращению обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годичном цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8-10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле) проводить всесторонние

обследования. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших рядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

## 8. Структурная схема применения средств восстановления

Средства восстановления	Особенности применения с учетом задач тренировочного процесса	Режим использования
1	2	3
<i>Врачебно-педагогические мероприятия</i>		
Рациональное планирование организации цикла тренировочных нагрузок	Использование плавания и других средств активного отдыха	В подготовительном периоде
Организация и обеспечение режима отдыха	Достаточный сон, включение в режим дня тихого часа	На учебно-тренировочных сборах
Организация рационального питания	Ежедневно по 3-4 раза	Особенно в условиях тренировочного сбора
<i>Санитарно-гигиенические и физиотерапевтические процедуры</i>		
Гигиенический душ		После каждого тренировочного занятия
Ванны (теплые или горячие, хвойные)	Средство для ускорения восстановления; хвойные ванны способствуют успокаиванию	После вечерней тренировки, перед сном. Длительность теплых ванн 10-20 мин, горячих – 2-3 мин
Массаж (общий)	После больших тренировочных нагрузок	1-2 раза в неделю по 20–25 мин
Массаж (локальный)	Средство для борьбы с локальным утомлением мышц	По субъективным ощущениям спортсмена от 5 до 20 мин

1	2	3
Ультрафиолетовое облучение	Облучение солнечным светом оказывает положительное влияние на образование биологически активных веществ, стимулирующих нервную систему	Доза индивидуальна (по субъективным ощущениям спортсмена)
Электростимуляция	После травм, при локальной атрофии мышц, особенно стопы	8-10 дневные курсы с индивидуальной схемой применения
Электрофорез	Для лечения микротравм	По назначению врача
<i>Фармакологические средства</i>		
Средства, повышающие реактивность и общий тонус организма	Аэровит, декамевит, комплекс Б, аскорбиновая кислота во время объемных тренировочных нагрузок	Курс по 12-15 дней по совету врача
Средства, повышающие работоспособность организма	Протеиновый препарат как дополнительное средство для повышения белкового уровня в организме	Во время и после максимальных тренировочных нагрузок в течение 10-12 дней
Рибоксин	Для повышения энергии в период соревновательных нагрузок	Курс 10-12 дней по указанию врача
Панангин	Для восстановления запасов ионов калия на клеточном уровне во время объемных нагрузок	1 таблетка 3 раза в день
Спортивные напитки	Для утоления жажды на тренировках и соревнованиях	Доза индивидуальна, по субъективным потребностям спортсмена

## 9. Содержание микроцикла подготовительного этапа

### *Задачи:*

Развитие общей и специальной выносливости;  
Подготовка к развитию абсолютной скорости бега;  
Совершенствование техники во всех видах многоборий.

### **Понедельник**

- Бег перед разминкой до появления потоотделения.
- Разминочные упражнения с включение семенящего бега 15-20 мин.

### СБУ:

- семенящий бег с переходом на высокое бедро. Упражнения выполнять на месте и с легким продвижением вперед в нарастающем темпе;
- малые многоскоки с выраженным отталкиванием стопой;
- два-три упражнения по выбору с учетом предстоящей работы.

### Толкание ядра:

- с места вверх, вперед 15-20 раз. Сосредоточить внимание на работе правой ноги–туловища–руки;
- со скачка 10-12 раз. Следить за сочетанием работы маха левой и отталкивания правой ногой на старте.

### Прыжковые (одиночные) упражнения в яму с песком 18-20 раз.

- Прыжки в длину с трех, пяти, семи беговых шагов 15-18 раз. Следить за сочетанием маха с отталкиванием (при ведущем значении маха).

Повторный бег: 2 р. x 150 м, 2 р. x 200 м, 1 р. x 300 м при активности 75-80%.

### **Вторник**

### *Утро*

- Медленный бег перед разминкой до появления испарины.

Разминка с включением акробатических упражнений: кувырки назад-вперед, стойка на кистях, "рондаты", перевороты на руках влево, вправо ("колесо") и др. 15-20 мин.

Семенящий бег по разбегу с шестом в руках с выбрасыванием его вперед-вверх в конце разбега 2-3 раза.

Бег по разбегу с шестом в руках с выносом его в конце разбега вперед-вверх 2-3 раза.

Входы на шест с одного, двух, трех и более беговых шагов разбега 20-25 раз. Отрабатывать сочетание маха с отталкиванием и определяться в точках опоры (земля - шест).

### Метание копья (камней):

- броски из-за головы, стоя лицом к полю метаний, 15-20 раз. В момент броска обращать внимание на фиксацию выхода энергии, идущей с ног в область грудной части;

- броски стоя боком к полю метаний (классическое положение) с двух шагов ходьбы или 2-3 беговых шагов 25-30 раз.

### *Вечер*

- Разминочный бег и разминка с включением барьерных упражнений.

Бег через барьеры в 5 шагов между барьерами 4-5 р. х 6-8 барьеров, высота барьеров 94-100 см.

#### Метание диска:

- с места 8-10 раз. Обращать внимание на создание и концентрацию тормозного эффекта левой ногой в момент выпуска диска;

- с поворота 10-15 раз. Контролировать "вход" в поворот и вертикальность вращающихся осей.

Переменный бег 1200-1500 м через бег трусцой. Количество и величина отрезков определяются индивидуально.

### **Среда**

- Разминочный бег до появления испарины.

- Разминка с учетом предстоящих прыжков в высоту 15-20 мин.

#### Прыжки в высоту:

- способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов;

- способом "фосбюри-флоп" с укороченного разбега с 5-7 беговых шагов.

- Пробегания по дуге R - 8-10 м 3-4 раза. Пробегание выполнять с нарастанием скорости в зоне 10-12 с, бедра поднимать по возможности, выше.

#### Толкание ядра:

- с места 8-10 раз;

- со скачка 10-15 раз. Следить за активностью постановки левой ноги в приходе в исходное положение и своевременным подтягиванием под себя голени правой ноги.

- Метание ядра снизу-вперед 8-10 раз, назад через голову 10-12 раз.

#### Силовая работа комплексной направленности в круговом варианте:

- круговые движения туловищем с грифом от штанги на плечах 2 х 5-6 р. в каждую сторону;

- швунг темповой (быстрое толкание с груди в различных направлениях). Вес 25-35 кг 5 р. х 10с;

- подъем ног на гимнастической стенке 2 раза до отказа;

- рывковая тяга (протяжка) 2 х 4-5 раз; тяга блина из-за головы. Вес 12-15 кг 2 х 5-6 раз. Упражнения выполняются в два круга.

## Четверг

Самостоятельная разминка с включением в нее имитационных упражнений.

## Пятница

### *Утро*

- Бег до появления испарины.
- Разминка с учетом предстоящих прыжков с шестом 15-20 м.
- Ускорения по дорожке 2-3 x 50-60 м.

Входы с укороченного разбега на прямом шесте, сочетая вынос шеста с отталкиванием.

Входы с укороченного разбега с "отвалом" и протягиванием себя на прямом шесте:

- То же самое на гнущемся шесте.

### Метание копья:

- метание с двух, трех беговых шагов 10-12 раз;
- с укороченного разбега 12-15 раз. Овладевать попаданием финального усилия в продольную ось копья.

### *Вечер*

- Разминочный бег 10 мин.
- Разминочные упражнения 15 мин.

Прыжки в высоту с укороченного разбега 10-12 раз.

Метание диска с места 6-8 раз, с поворота 18-20 раз. Методические указания те же, что и на предыдущем занятии,

Переменный бег 4 x 400 м через 200 м трусцой при пульсе 180–190 уд/мин.

## Суббота

- Разминочный бег до появления испарины.
- Разминка с включением барьерных упражнениях 15 мин.

Барьерный бег в три шага между барьерами, расстановка между барьерами зауженная, высота барьеров 94-100 см 3-4 x 5-6 барьеров.

Прыжки в длину с трех, пяти, семи, девяти беговых шагов 18-20 раз.

Силовая подготовка с направленностью на развитие силовой выносливости.

Жим штанги лежа: 70-80-90-80-70%

4-3 – 2 –3–до отказа

Взятие штанги на грудь: 60-70-80-70-60%

4-3 – 2 –3–до отказа

Рекомендации для последующих недель второго этапа аналогичны первому.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При составлении программы тренировки особое внимание необходимо обратить на соблюдение ее основных принципов: разносторонности, специфичности, оптимальности, вариативности, сопряженности и индивидуальности.

В ходе физической подготовки спортсменов высокой квалификации необходимо предусматривать три методически разных процесса: развитие физических качеств, удержание достигнутого уровня развития качеств и восстановление. Следует отметить, что в годичном цикле тренировки по мере роста мастерства спортсмена длительность периодов восстановления и удержания специальной физической подготовленности постепенно увеличивается, а периодов развития качеств несколько уменьшается.

В процессе технической подготовки спортсменов целесообразно обращать внимание не только на овладение совершенной техникой движений, но и на управление ею.

Важно знать, что сама стабильность технических действий не является результатом жестко закрепленных параметров движений.

Наиболее высокая устойчивость действий и повышение их точности и эффективности возможны лишь при наличии высокой вариативности.

Наибольшие технические недостатки у большинства многоборцев отмечаются в более сложных видах десятиборья, как правило, они связаны с погрешностями в ритме выполнения движений. Этот факт объясняется отсутствием у спортсмена четкого представления о ведущих элементах движений и о структурно-временной взаимосвязи между ними по фазам движений.

В легкоатлетических многоборьях особое внимание необходимо уделять оптимальному сочетанию контрольных соревнований, в ходе которых проверяется уровень подготовленности отдельных сторон спортивного мастерства.

Подводящие и основные соревнования обуславливаются международным календарем и закономерностями становления физического и технического совершенствования и достижения пика спортивной формы в ходе круглогодичной тренировки.

Современная тенденция к интенсификации тренировочной и соревновательной нагрузок требует систематического и правильного решения вопросов направленного восстановления и сверх восстановления как в ходе тренировочного занятия и соревнования, так и в период между ними, а также на отдельных этапах годичной тренировки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика и методика преподавания: курс лекций / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 239 с.
2. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений (для групп спортивного совершенствования и высшего мастерства по легкоатлетическим многоборьям) / А.Л. Лобанов, А.В. Медведь, Р.Н. Медников, Н.А. Ярчак. – Минск: БГУИР, 2000. – 20 с.

Учебное издание

**ПРОКОПОВ** Олег Викторович

**ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МНОГОБОРЦЕВ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ  
ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *В.Л. Пугач*

Подписано в печать 2020. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 0,71. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.