**«Подготовка обучающихся в школе спринтеров к зимнему и летнему сезону»**

Котов Дмитрий Анатольевич, учитель физической культуры

МБОУ «Политехнический лицей»

г. Мирный

Подготовку спринтеров рассмотрим исходя из схемы 3-1-2-1, где: три тренировочных дня; день отдыха; два тренировочных дня; день отдыха. Понедельник, вторник, среда – тренируемся, четверг – отдыхаем, пятница, суббота – тренируемся, воскресенье – отдыхаем.

В начале сезона, как и в любом виде спорта, втягивающий период. В сентябре акцент делаем на кроссовую подготовку.

Понедельник – средним темпом на пульсе 120-140 ударов в минуту 5-6 километров.

Вторник – общая физическая подготовка в тренажерном зале. Занятия в зале очень важны при подготовке спринтеров. На основе работы кандидата педагогических наук Мануйлова Сергея Ивановича «Проблемы развития быстроты» существует прямая зависимость максимального приседа и результата: 150 кг. – КМС, 190 кг. – МС. Приседанию со штангой нужно уделять особое внимание. Самым травмоопасным местом у спринтера является задняя поверхность бедра. Поэтому этой мышце так же уделяем особое внимание.

Во вторник выполняем приседания со штангой (средний вес 12-15 кг., повторений 5, 6 подходов), упражнения, укрепляющие заднюю поверхность бедра и мышцы спины, жим лежа.

Среда – темповой кросс на пульсе 160-180 ударов в минуту 3-5 километров.

Четверг – отдых.

Пятница так же, как понедельник.

Суббота как вторник, только присед лесенкой вверх на максимум.

В октябре акцент делаем на тренажерный зал.

Понедельник – расставляем 8-10 барьеров по прямой на расстоянии 8-10 стоп. После 25 прыжков с гирей 24 кг. выполняем прыжки через барьеры на двух ногах, 5 подходов, 3 серии. В тренажерном зале приседания (вес выше среднего, 5 подходов, 10 повторений), задняя поверхность бедра, мышцы спины и пресса, жим лежа.

Вторник – бег 6 по 150 м., 5 по 60 м., 2 по 300 м. (темп выше среднего).

В среду прыжки на одной ноге, 10-20 минут на правой и 10-20 минут на левой. В тренажерном зале 80% от максимального приседа, 5-6 подходов на 5-6 повторений.

Четверг – день отдыха.

В пятницу бег 5 по 300 м., 3 по 100 м.

В субботу то же, что в понедельник, только в тренажерном зале приседания на максимум (пятый подход максимальный вес на одно повторение), жим лежа, спина, пресс.

Ноябрь-октябрь – в основном соревновательный период.

Понедельник – прыжки на каждый шаг 400 м.(10-20 м., можно через трусцу). В тренажерном зале быстрые приседания со штангой весом 120% от собственного веса (задача как можно быстрее поднять вес, 5 подходов, 8-10 повторений).

Во вторник бег 5 по 30 м. с колодок на максимум, 5 по 60 м. 80% от максимума, 2 по 300 м. 80% от максимума.

В среду прыжки через барьеры (набрать 150 барьеров, 3 по 50, 4 по 40, или 5 по 30).

Четверг – день отдыха.

В пятницу 5 по 150 м. 80% от максимума, 5 по 60 м. максимум через 5 мин отдыха, 2 по 300 м.

В субботу интенсивная разминка с прыжками. Приседания на максимум.

Воскресенье – день отдыха.

Январь-февраль – то же самое.

Подготовка к летнему сезону проходит по той же схеме, что и к зимнему, только расстояние бега увеличивается (6 по 200 м., 10 по 60 м., 3 по 300 м. и т.д.).

P.S. Важно следить за техникой приседания. При приседе коленный сустав не должен выходить за проекцию носка. Присед до прямого угла. Так же важно следить за техникой бега (ноги у спринтера не должны быть сзади (захлест) движение рук вдоль туловища). Данная методика эффективно применяется на протяжении многих лет в «Политехническом лицее» г. Мирный республика Саха (Якутия).