

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра теории и методики легкой атлетики

ФАТЬЯНОВ И. А.

**ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ
учебно-методическое пособие**

Волгоград – 2012

ББК 75,711.5

Ф278

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, Чемов В.В.

кандидат биологических наук Камчатников А.Г.

Допущено к изданию решением ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК»
в качестве учебно-методического пособия.

Фатьянов И.А.

Ф278 Тренировка спортсменов, специализирующихся в марафонском беге:
учебно-методическое пособие. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК»,
2012. – 50 с.

Учебно-методическое пособие для студентов-легкоатлетов по учебной дисциплине «Избранный вид спорта» цикла СД и ГСЭ ГОС по направлению 032100 «Физическая культура», слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки руководящих работников и специалистов по физической культуре и спорту.

ББК 75,711.5

© Фатьянов И.А., 2012.

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I

РАЗВИТИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ МАРАФОНСКОМ БЕГЕ	4
---	---

Глава II

МАРАФОНСКИЙ БЕГ. ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ.	8
---	---

2.1 Общая характеристика вида	8
-------------------------------	---

2.2 Структура соревновательной деятельности бегунов-марафонцев	12
--	----

Глава III

СТРУКТУРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ-МАРАФОНЦЕВ	14
---	----

3.1 Физическая подготовленность	14
---------------------------------	----

3.2 Техническая подготовленность	16
----------------------------------	----

3.3 Тактическая подготовленность	17
----------------------------------	----

3.4 Психологическая подготовленность	17
--------------------------------------	----

Глава IV

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ-МАРАФОНЦЕВ	18
---	----

4.1 Средства тренировки бегунов	18
---------------------------------	----

4.2 Характеристика методов тренировки бегунов	20
---	----

4.3 Методы контроля тренировочных нагрузок бегунов-марафонцев	23
---	----

Глава V

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ-МАРАФОНЦЕВ	36
--	----

5.1 Этапы многолетней подготовки	36
----------------------------------	----

5.2 Структура макроциклов подготовки	42
--------------------------------------	----

5.3 Структура микроциклов подготовки	47
--------------------------------------	----