

Комитет молодёжной политики физической культуры и спорта
Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СП №1

Протокол от 31.08.2023


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СП №1
Е.С. Васильева
Приказ № 01-09/18 от 31.08.2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

разработана с учетом примерной Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденной Приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 №1282 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №996

Срок реализации программы: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики:

Методист

Е.Н. Смирнова

Тренер-преподаватель

В.П. Магницкий

Рецензенты:

-доцент кафедры ФВ ИГЭУ,

КПН – Гильмутдинов Ю.А.

– доцент, КПН – Соколов Е.Е.,

ст. преподаватель ФКиС ИВГУ

2023 год

Оглавление

Пояснительная записка

I Общие положения

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Нормативная часть Программы

- 2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- 2.1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- 2.1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 2.1.4. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки
- 2.1.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

2.2. Практический (методический) раздел Программы

- 2.2.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- 2.2.2. Календарный план воспитательной работы
- 2.2.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- 2.2.4. Планы инструкторской и судейской практики
- 2.2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III Система контроля

- 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
- 3.2. Оценка результатов освоения Программы
- 3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания)

IV Рабочая программа по виду спорта (легкая атлетика)

V Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально – технические, кадровые и информационно – методические условия

- 5.1. Требования к кадровому составу
- 5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы
- 5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Перечень информационного обеспечения

Пояснительная записка

Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта в системе физического воспитания, входит в программу Олимпийских игр.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировок по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин). Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У мужчин и женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км у женщин, у мужчин – 20, 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; – длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 5, 6 км.

Прыжки: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;
- 2) метание снарядов из круга;
- 3) толкание снаряда из круга.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копье, 1500м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м. К неклассическим видам многоборья относятся: пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11–13 лет.

В нашей стране легкая атлетика, как один из массовых видов спорта, развивается на основе стройной системы теоретических знаний и практических мероприятий, обеспечивающих всестороннее развитие спортсменов и непрерывное совершенствование их мастерства.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа №1 комитета молодёжной политики физической культуры и спорта Администрации города Иванова (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 16.11.2022 N 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»;
- Приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно

– спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

1.2. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

1.3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по легкой атлетике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа №1 комитета молодёжной политики физической культуры и спорта Администрации города Иванова (далее – Учреждение) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1282), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта легкая атлетика, включенные во Всероссийский реестр видов спорта;
- результаты мониторинга образовательных показателей обучающихся в Учреждении по виду спорта легкая атлетика;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;

- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно - тренировочного процесса, современные методы учебно - тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования и физической культуры и спорта.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно - тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно - целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно - тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно - тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно - тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Учебный материал данной Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно – тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по видам легкой атлетики.

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении занятий по виду спорта легкая атлетика, однако практическая (методическая) часть Программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно – тренировочного процесса.

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам – преподавателям строить четкую структуру учебно – тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно – тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе тренировок, учитывая особенности различия видов легкой атлетики.

2.1. Нормативная часть Программы

Нормативная часть Программы разрабатывалась на основе нормативных документов (п 1.1 Программы), и включает: сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки, общую структура системы многолетней спортивной подготовки и особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и утверждены «Положением о комплектовании учебных групп» в Учреждении. (Таблица №1)

Таблица №1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16

Минимальный возраст зачисления на Программу – 9 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) - III юн., II юн., I юн. Разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) - III, II, I разряды.

2.1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно – тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с

расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом.

Соотношение объемов учебно - тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике представлены в таблице №2

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
Количество часов в неделю	6	6	9	9	10	12	14
Общее количество часов в год	312	312	468	468	520	624	728

2.1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно - тренировочные мероприятия (таблица №3);
- спортивные соревнования (таблица №4);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно - тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в легкой атлетике (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно - тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно - тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно - тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно - тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

Таблица № 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида легкой атлетики и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика» представлены в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

– соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно – спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией легкой атлетики, правилами соответствующих видов легкой атлетики, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Основными формами учебного процесса в Учреждении являются:

- очная форма;

- в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно – тренировочного процесса для всех обучающихся - групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

2.2. Практический (методический) раздел Программы

Практический (методический) раздел Программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.2.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебно – тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико - биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно - тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно - тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно - тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в % представлен в Приложении №1

Годовой учебно – тренировочный план Учреждения по видам легкой атлетики в часах представлен в Приложении №2.

2.2.2. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно - тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложении №3.

2.2.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными

с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение №4).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно - тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись обучающегося. Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.2.4 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – легкая атлетика, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско - преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Приложении №5

2.2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В управлении учебно – тренировочным процессом важную роль играют медицинский контроль и восстановление обучающихся.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно - тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно – тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Многолетний опыт работы говорит о чрезвычайности важности медицинского заключения о здоровье спортсмена, о состоянии его органов и систем, о их функциональных возможностях, об уровне восстановления.

Восстановление – процесс борьбы с наступившим в учебно – тренировочных занятиях утомления. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы *педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно - тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно - тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) *Медико-биологические* средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) *Психологические методы* восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно - тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

На основании вышеизложенного, можно сказать, что результаты медицинского контроля и уровня восстановления спортсмена позволят тренеру – преподавателю своевременно вносить изменения и дополнения в программы тренировок обучающихся, что будет способствовать повышению качества учебно – тренировочного процесса.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно – тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

На основании этого в Учреждении проходит аттестация, т.е. оценка уровня достижений, знаний и умений обучающихся осваивающих Программу.

Аттестация в Учреждении представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно
- применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам спортивной подготовки представлены в Приложении №7.

IV. Рабочая программа по виду спорта (легкая атлетика)

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно - тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера - преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера - преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту легкая атлетика на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера - преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки согласно годовому учебно – тренировочному плану состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка, участие в соревнованиях, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

Далее определим основные задачи этих разделов по этапам подготовки (Таблица №5).

Таблица №5

Основные задачи на этапах подготовки

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки		
	НП	ТГ	ГСС и ВСМ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовки и контроле за состоянием спортсмена	Совершенствование знаний о системе подготовки (вопросы применения средств и методов тренировки, анализ эффективности тренировки, медицинский психологический и педагогический контроль).
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием групп участвующих в реализации технических действий

Техническая подготовка	Овладеть основами техники видов легкой атлетики	Совершенствовать технику видов легкой атлетики	Совершенствовать технику избранного вида легкой атлетики
Медико- биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развития функциональных систем организма учащихся	Определение уровня физической и функциональной подготовленности
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива занимающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки	Воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях для достижения высших спортивных результатов
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применения восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки	Использовать все необходимые восстановительные средства для достижения высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Обратим внимание, что целостность учебно - тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Основные задачи тренировки и их примерное распределение по периодам представлены в таблице №6

Примерный график распределения задач тренировки по периодам и этапам

Основной задачи круглогодичной тренировки	периоды					
	подготовительный			соревновательный		заключительный
	1-й этап – осенне-зимний подготовительный (XI-II)	2-й – зимний соревновательный (III)	3-й этап – весенний подготовительный (IV)	4-й этап – ранних соревнований (V)	5-й этап – основных соревнований (VI-IX)	6-й этап (X)
1. Приобретение и повышение всесторонней (общей) физической подготовленности:						
• гармоничное развитие мускулатуры тела и силы мышц	5	5	4	2	-	5
• развитие общей выносливости	3	4	5	3	2	5
• развитие быстроты в разнообразных движениях	5	5	5	3	-	5
• улучшение подвижности в суставах и гибкости	3	3	3	2	2	3
• развитие ловкости и умения координировать движения	5	4	3	-	-	4
• приобретение и улучшение умения выполнять движения без излишних напряжений	5	5	3	-	-	5
2. Приобретение и повышение специальной физической подготовленности применительно к избранному виду легкой атлетики:						
• развитие силы мышц	5	5	5	4	3	5
• развитие специальной выносливости	3	4	5	5	5	2
• развитие быстроты	4	5	5	5	5	2
• развитие прыгучести	5	5	4	4	3	5
• улучшение гибкости	4	4	4	3	3	5
• овладение расслаблением	5	5	5	5	5	5
3. Овладение техникой специализируемого вида легкой атлетики и совершенствование в ней	5	5	5	4	2	5
4. Овладение техникой других видов легкой атлетики	4	4	3	2	-	5
5. Приобретение тактической подготовленности	-	2	2	3	5	-
6. Воспитание волевых качеств	5	5	5	2	5	1
7. Приобретение теоретических и практических знаний и умений (в составлении и проведении тренировки, подготовке и участии в соревнованиях, в вопросах техники и др.)	На протяжении всего года					
Примечание: Цифры примерно обозначают в баллах, сколько времени уделяется решению указанных задач: 2 – мало, 3 – среднее количество, 4 – много, 5- очень много.						

Приведенный в таблице график дан как ориентировочный. Распределение средств для спортсменов отдельных легкоатлетических специальностей, а также спортсменов с различным уровнем подготовленности несколько меняется. В связи с особенностями отдельных видов легкой атлетики ряд задач, указанных в графике, могут быть изъяты.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья учебно - тренировочного процесса, от которых и зависит составление программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

- 1) учебно - тренировочные задания;
- 2) учебно - тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Также необходимо отметить, что программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на различных этапах подготовки, но основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств. Обратим внимание, использование средств спортивной подготовки, зависит также от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

В данной Программе приведем программный материал, представленный в Типовой программе спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Москва, 2020г.), разработанный В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашиным и И.А. Приваловой.

«Для формирования содержания проводимых с легкоатлетами различного возраста и спортивной квалификации учебно - тренировочных занятий начиная с УТЭ целесообразно использовать представленный ниже в настоящем разделе систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств (таблица 7).

Используемая система кодировки и учетная форма позволяют достаточно просто найти необходимое тренировочное средство в систематизированном пополняемом фонде «в привязке»:

- к легкоатлетической спортивной дисциплине (первая цифра) и основной соревновательной дисциплине (вторая цифра после точки);
- к направлению тренирующего воздействия (английская аббревиатура после знака «/», см. пояснения в разделе 3.4 настоящей Программы);
- к обобщенной мере нагрузки (запись после знака «/»: км – километры; т – тонны; р – число бросков снаряда, отталкиваний в прыжках, и т.д.; ч – часы)
- к порядковому номеру тренировочного средства в соответствующем разделе фонда (двузначное число после знака «/») и варианту использования этого тренировочного средства при наличии таких вариантов (следующая цифра после точки; количество возможных вариантов – от 1 до 99; при отсутствии разновидностей тренировочного средства цифра после точки не ставится);
- к рекомендации по использованию в подготовительном или (и) соревновательном периодах годового тренировочного цикла (русские аббревиатуры «п», «с» после знака «/»; при возможности круглогодичного использования тренировочного средства аббревиатуры «п», «с» указываются через запятую);
- к рекомендации по использованию на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки (цифра после знака «/»: 2 – ТЭ до двух лет подготовки; 3 – ТЭ свыше двух лет подготовки; 4 – ЭССМ; 5 – ЭВСМ; при возможности пролонгированного использования цифры перечисляются через запятую).

Пример обозначения тренировочного средства: 1.4/ТР-2/км/04.2/п,с/3,4.

Приведенное кодовое обозначение позволяет идентифицировать данное тренировочное средство как:

- рекомендуемое для использования в занятиях с легкоатлетами, специализирующимися в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции», конкретно – в соревновательной дисциплине «бег 400 м с барьерами»;
- относящееся ко второй группе тренировочных средств по направлению подготовки «специальная технико-физическая подготовка»;
- имеющее универсальный измеритель величины нагрузки (ее дозировку) в километрах;
- обладающее присвоенным номером 04, под которым содержится описание данного средства в соответствующем разделе систематизированного фонда тренировочных средств;
- используемое в варианте с присвоенным номером 2, под которым содержится

описание особенности данного варианта в соответствующем разделе систематизированного фонда тренировочных средств;

- рекомендуемое для использования и в подготовительном, и в соревновательном периодах годичного тренировочного цикла;

- рекомендуемое для использования на второй половине ТЭ и на ЭССМ.

К преимуществам используемой кодировки относятся:

- универсальность (возможность закодировать указанным образом любое тренировочное средство, которое впоследствии может быть дополнительно включено в пополняемый фонд тренировочных средств, пригодных для использования в занятиях с легкоатлетами, с нахождением его уникального места в общем ряду средств);

- лаконичность и интуитивную понятность записи кода после краткого предварительного ознакомления с системой кодирования и исходным вариантом систематизированного фонда тренировочных средств;

- возможность пополнения фонда тренировочных средств до 99 в каждом из разделов (что с избытком перекрывает их потенциальную потребность) без нарушения принятой системы кодирования;

- возможность замены описания тренировочного средства и (или) его варианта, занимающего разные «ячейки» в фонде, его кодом (даже фрагментом кода до четвертого знака «/»), присвоенным первоначально (например, когда тренировочное средство группы «G» дублируется в соответствующих разделах по иным соревновательным дисциплинам внутри одной и той же спортивной дисциплины);

- пригодность для компьютеризированной обработки материалов пополняемого фонда тренировочных средств».

Систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки

№ в разделе	Тренировочное средство	Вариант		Период тренир. макроцикла	Этап спортивной подготовки			
		№	Отличительные особенности		ТЭ, до 2 лет	ТЭ, после 2 лет	ЭССМ	ЭВСМ
Спортивная дисциплина: 1. Бег на короткие дистанции								
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м								
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»								
01	Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	1	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
02	Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно	1	Отдых между пробежками дополнительного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+	+
03	Бег 3-4x 20-40 м с хода повторно	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж	п, с			+	+
04	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1	1 серия	п	+	+		
		2	2 серии	п			+	+
05	Бег с ускорением 3-5 x 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин			п, с	+	+	+	+
06	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин			п, с	+	+	+	+
07	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза			п, с			+	+
08	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+		
09	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с	+	+		

10	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м +переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+	+	+
11	Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+	+	+
12	Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег сускорением 30 м, 5повторений			п, с	+	+	+	+
13	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+	+	+
14	Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м			с		+	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»								
01	Соревнования и контрольный бег 100м -150 м -200 м	1	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
02	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2	2-3 серии, отдых между сериями4-5 мин	п			+	+
03	Бег 3-4 x 150 +200 +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
04	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
05	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+	+	+	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и максимальной скоростью на последних 50 м	1	2-3 пробежки	п, с	+	+		
		2	4-5 пробежек	п, с			+	+
07	Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега (скоростьснижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)			п	+	+		
08	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза			п	+	+		
09	Бег 80+100+120 м			п, с	+	+	+	+
10	Бег на отрезках 300, 400, 500 м, повторно	1	1-2 раза	п	+	+		
		2	3-4 раза	п			+	+
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»								
01	Бег с низкого старта под команду или без команды	1	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	+
02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)			п, с	+	+		
03	Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м			п, с	+	+		
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут,покрышка автомобиля), 5-6 x 30м			п, с	+	+	+	+

05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м			п, с	+	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 x 40 м			с	+	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м			с	+	+	+	+
09	Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м			п, с	+	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)»								
01	Бег переменный 6-8 x 100 м быстро через 50 м медленно			п, с		+	+	+
02	Бег интервальный	1	2-3 x 300м	п	+	+		
		2	3-4 x 400м	п			+	+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п			+	+
04	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п	+	+		
05	Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меня скорость бега каждые 30 м)			п, с	+	+		
06	Бег 2-3x300м, переменно			п			+	+
07	Бег 4-8x150м, переменно			п			+	+
08	Бег 4-8 x120 м, переменно			п	+	+	+	+
09	Бег 4-8 x100 м, переменно			п	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с			+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+

12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с		+	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		+		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		+		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
27	Выпрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+	+		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с			+	+

		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, угимнастической стенке, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторений, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+	+		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		

11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п	+	+		
		2	На песке	п	+	+		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6x40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6x40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4x10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+	+		

1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % (км)»

01	Соревнования и контрольный бег на 100, 150, 200, 300 и 400 м	1	Контрольные пробежки	п, с	+	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
02	Темповый бег	1	200 м +200 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+	+
		2	350 м +50 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+	+
03	Бег 10x100 м с интенсивностью 91%	1	Повторно, отдых 2-3 мин	п	+	+	+	+
		2	Переменно, через 50 м медленного бега	п, с	+	+	+	+
04	Бег 6x150 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
05	Бег 5x200 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
06	Бег 4x300 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
07	3x350 м с интенсивностью 91%			п			+	+
08	2x450 м с интенсивностью 91%			п			+	+
09	2x500 м с интенсивностью 91%			п			+	+
10	2x600 м с интенсивностью 91%			п			+	+

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % (км)»

01	Челночный бег 6x50 м	1	1 серия	с	+	+		
		2	2-3 серии	с			+	+
02	Переменный бег 5-7 x 80 м через 80 м медленного бега			п, с	+	+	+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	1	1 серия	п, с	+	+		
		2	2-3 серии	п, с			+	+
04	Бег с хода 3-4 x 30-40 м	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+	+		

		2	Отдых 4-5 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м			п, с	+	+	+	+
06	Бег под уклон 3-4° 5-6 х 40 м			п, с			+	+
07	Бег с тягой вперед 5-6 х 40 м			п, с			+	+
08	Бег с максимальной скоростью по отметкам 5х40 м	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+		
09	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
10	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
11	Семенящий бег в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
12	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4х60-80 м			п, с	+	+	+	+
13	Тренировка в эстафетном беге 4х100 м, 4х400 м	1	Эстафета 4х100 м, передача эстафеты 4х60 м	с		+	+	+
		2	Эстафета 4х100 м, прием эстафеты 4х50 м	с		+	+	+
		3	Эстафета 4х400 м, прием эстафеты 4х30 м	с		+	+	+
		4	Эстафета 4х400 м, передача эстафеты 4х40 м	с		+	+	+
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»								
01	Бег со старта на вираже 4-5 х 40 м			п, с	+	+	+	+
02	Старты из различных положений: лежа, стоя спиной по направлению к бегу, высокий старт, 3-4 х 30-40 м			п, с	+	+		
03	Старты с сопротивлением, 4-5 х 40 м	1	В гору	п, с	+	+	+	+
		2	С резиновым амортизатором	п, с	+	+	+	+
		3	С покрышкой от автомобиля	п, с	+	+	+	+
04	Старты по отметкам на вираже, 4-5 х 40 м			п, с	+	+	+	+
05	Стартовые команды с различным интервалом ожидания выстрела, 4-5 х 50 м			с	+	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам, 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+	+	+
07	Старты в гору, 4-5 х 40 м			п, с	+	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м			с	+	+	+	+

09	Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м			с	+	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)»								
01	Специальные беговые упражнения, 5x150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии			п	+	+	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 x 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро			п	+	+	+	+
03	Бег с изменением скорости 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро			п	+	+	+	+
04	Повторный бег 4x800 м, отдых – медленный бег 3 мин			п			+	+
05	Повторный бег 3-5 x1000 м, отдых – медленный бег 3 мин			п			+	+
06	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+	+	+
07	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+	+	+
08	Бег 5-6x200м через 200м медленного бега, интервально, соревновательной скоростью			п			+	+
09	Бег 6-10x200м через 200м медленного бега, повторно, соревновательной скоростью			п	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки на одной ноге, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с			+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		

14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь послекаждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с		+	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		+		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		+		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+	+		
28	Прыжки в высоту различными стилями		10-15 попыток	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с		+	+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+

05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, угимнастической стенке, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+	+		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п	+	+		
		2	На песке	п	+	+		

12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+	+		

Спортивная дисциплина: 2. Бег на средние и длинные дистанции								
Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 1500 м	1	По графику («раскладке»)	с			+	+
		2	На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
02	Соревнования на дистанции 800 м	1	По графику («раскладке»)	с			+	+
		2	На реализацию тактической установки.	с			+	
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п, с			+	+
		2	На заданный результат	с		+	+	
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат			с	+	+		
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат			п	+	+		
06	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат			п	+			
07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат			п	+			
08	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат			п, с				+
09	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат			п, с			+	
10	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат			п, с			+	
11	Контрольный бег на дистанции 600 м	1	На максимальный результат	с		+		
		2	На заданный результат	п	+	+		
12	Контрольный бег на дистанции 400м	1	На максимальный результат	п		+		
		2	На заданный результат	п	+	+		
13	Контрольный бег на дистанции 200 м	1	На максимальный результат	п	+			
		2	На заданный результат	с	+	+		
14	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); - 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)			с			+	+
15	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); - 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)			с			+	+
16	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м/200м, переменнo			п, с			+	+
17	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100м/100м, интервально			п, с			+	+

18	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п, с		+	+	
19	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo			п, с		+	+	
20	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	1	С гандикапом	п, с				+
		2	За лидером	п, с			+	
		3	В состязательной форме	п, с			+	
		4	По выражу	п, с			+	
21	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+		
		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+		
		3	С волнообразным изменением	п, с	+	+		
22	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
23	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
24	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага /5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
25	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага /5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
26	Бег 5х100 м с высокого старта по выражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)			п, с		+		
27	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	1	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		2	«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
28	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий			п, с	+	+		
29	Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды /2-3 серии			п	+	+		
30	Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий			п	+	+		
31	Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		
32	«Семяющий бег» 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		
33	Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
34	Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
35	«Семяющий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На дорожке	п				+
		2	На пересеченной местности	п				+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На дорожке	п			+	
		2	На пересеченной местности	п			+	
03	Соревнования в беге на 3 км	1	На дорожке	п		+		
		2	На пересеченной местности	п		+		

04	Соревнования в беге на 2 км	1	На дорожке	п	+			
		2	На пересеченной местности	п	+			
05	Контрольный бег на 10 км			п, с			+	+
06	Контрольный бег на 5 км			п, с		+	+	+
07	Контрольный бег на 3 км			п, с	+	+		
08	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п				+
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+	
10	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п	+	+		
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
12	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	
		2	Повторно	п	+	+		
13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+		
14	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+		
		3	Повторно	п	+			
15	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Интервально	п, с	+			
		2	Переменно	п, с	+			
16	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Интервально - 3-4 минуты(ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		2	Переменно – в паузе отдыха бег(ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
03	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
05	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
06	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «за кислнения» – со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		

07	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
08	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
09	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+		
10	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+		
11	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-буксюрений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-буксюрений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
		2	По равнине	п, с			+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			

Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п, с			+	+
02	Бег 2x600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п, с				+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4x400м/ полное восстановление			п, с			+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 мм.б. + 600м / 2-3 серии, интервально			п, с			+	+
05	Бег 3-5x300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8x150м/полное восстановление	1	С горы	п, с				+
		2	В гору	п, с		+	+	+
		3	На дорожке	п, с		+	+	
07	Бег 6-10x400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
08	Бег 6-10x400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с		+	+	
09	Бег 6-10x200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
10	Бег 6-10x200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с	+	+		
11	Бег с максимальной скоростью 5x60м / 2 серии, с высокого старта			п, с		+	+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м /2 серии	1	С высокого старта	п, с		+	+	
		2	С ходу	п, с		+	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5x30м / 2-3 серии, с высокого старта			п, с	+	+		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5x30м / 2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+		
		2	С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
02	Бег в гору 5-10x400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
03	Бег в гору 10x200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
04	Бег в гору 10x100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x150м/2-4 серии			п				+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x100м/до 3 серий			п			+	
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x60м/ до 3 серии			п		+	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу,выпрыгивания вверх и т.п.) 5x200м/2-3 серии	1	В гору	п				+
		2	По мягкому грунту	п			+	+
		3	По дорожке	п, с			+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу,попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x150м /1-2 серии	1	В гору	п		+	+	
		2	По дорожке	п		+	+	

10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По дорожке	п	+	+		
11	Специальные беговые упражнения 5x150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
12	Специальные беговые упражнения 5x50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+			
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п		+	+	
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	+		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		

03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между сериями (преодоление нескольких барьеров подряд) 1-2 мин. Общая продолжительность комплекса 20 мин (60-80 барьеров).	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин(60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
05	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		
06	Многочисленные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин(всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+	+
		2	Пятерной + тройной	п			+	+
		3	Тройной			+	+	
		4	Тройной + прыжок с места			+		
08	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин(всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Выпрыгивания из полуприседа	п			+	+
		3	Полуприседы				+	+
10	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Полуприседы	п			+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		4	Нашагивания на опору	п			+	+
		5	Выпрыгивания на стопе		+	+		
		8	Подъем на стопе		+	+		
11	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п				
		2	На мышцы спины	п				
		3	На мышцы брюшного пресса	п				
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п				
12	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п			+	+
		2	Восхождение на опору	п			+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
		4	Подъем на стопе	п	+	+		

13	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	1	Жим лежа	п			+	+
		2	Жим сидя				+	+
		3	Толчок от груди				+	+
14	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
15	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п			+	+
17	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	1	На увеличенной площадке	п	+	+		
		2	На уменьшенной площадке	п	+	+		
18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером				+	+

Спортивная дисциплина: 4. Прыжки								
Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину								
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки в длину с полного и длинных разбегов (раз)»								
01	Прыжок в длину в соревнованиях			с	х	х	х	х
02	Прыжок в длину с полного разбега, 10 – 12 раз			с	х	х	х	х
03	Прыжок в длину с полного разбега, 6 – 10 раз			с, п	х	х	х	х
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
05	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки			х	х	х
06	Прыжок в длину с полного разбега повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
07	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз			п, с			х	х
08	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	х	х	х	х
09	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5 – 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
10	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
11	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х	х
12	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п, с			х	х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с		х	х	х
13	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	
14	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п		х	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п			х	х
15	Разбег полный с отягощением, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
16	Разбег полный с отягощением 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х

17	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов (раз)»								
01	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			х	х
02	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
03	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов сотягиванием, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов сотягиванием, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
05	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с			х	х
06	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
07	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднегоразбега 10 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
08	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с		х	х	х
09	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
10	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов сотягиванием, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
11	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов сотягиванием, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
12	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с		х	х	х
13	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
14	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднегоразбега 8 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
15	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			х	х
16	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х		
17	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов сотягиванием, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х

18	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов сотяго-щением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
19	Прыжок в длину со среднего разбега 6 беговых шагов воблег-чённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х	х	х
20	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
21	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
22	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 12 – 16 раз			п			х	х
23	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6 – 10 раз			п	х	х		
24	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага сотяго-щением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
25	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага сотяго-щением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
26	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага в облегчённых усло-виях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х	х	х
27	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укорочен-ным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п			х	х
28	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»								
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на пря-мой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п			х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)				х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на пря-мой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х	х	х

06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м)с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м)с сопротивлениями, общий объём 0,350 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с		х	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой),общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линиифиниша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 x 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»								
01	Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 100 м x 2 – 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х	х	х
03	Повторный бег 120 м x 4 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м x 3 раза x 3 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х
07	Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
08	Повторный бег 200 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х

12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов,35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов сотягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х	х	х
		2	С сопротивлением	п			х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой	с			х	х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой,30 отталкиваний	1	На двух ногах	п				х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п				х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой,40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
10		1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой,80 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
15		1	Пояс, жилет	п, с			х	х

	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 80 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
17	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 100 см,30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				х
18	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 80 см,40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				х
19	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 60 см,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
20	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 40 см,80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
21	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 20 см,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
22	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
23	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
24	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
25	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
26	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
27	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двухногах, - на одной ноге (толковой или маховой), 100-120 отталкиваний			п, с	х	х	х	х

28	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
29	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний			п, с			х	х
30	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями, 80-100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х	х	х
31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
32	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний			п				х
34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п			х	х
35	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с			х	х
36	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с		х	х	х
37	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
38	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет					х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
40	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х

42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями свсыоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
43	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100отталкиваний			п, с	х	х	х	х
45	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п				х
46	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п				х
47	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с			х	х
48	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с		х	х	х
49	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
50	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
51	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
52	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
53	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
54	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х	х	х

55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
56	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
57	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п				х
58	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п				х
59	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с			х	х
60	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с		х	х	х
61	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
62	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
63	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
64	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с				х
65	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с				х
66	Горизонтальные прыжки – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с				х
67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х	х	х

68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х	х	х
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п				х
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п			х	х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п			х	х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
75	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х

03	Четверть приседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		х	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х	х	х
07	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
08	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
09	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
10	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), (штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с			х	х

13	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плитов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плитов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100- 120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х	х	х
03	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х

06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х
13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х

24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п			х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х	х
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах над двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
29	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
30	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
31	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х	х	х
32	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х	х	х
33	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х	х
34	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х	х
35	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п		х	х	х
36	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х	х	х
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х	х	х

Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки тройные с полного и длинных разбегов (раз)»

01	Тройной прыжок с полного разбега в соревнованиях			с	х	х	х	х
02	Тройной прыжок с полного разбега в тренировке, 6 – 8 раз			с			х	х
03	Тройной прыжок с полного разбега, 2 – 4 раза			п, с		х	х	х
04	Тройной прыжок с полного разбега с отягощением, 4 – 6 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п				х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п				х

05	Тройной прыжок с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 4 – 6 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п			х	х
06	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз			п, с			х	х
07	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с		х	х	х
08	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов сотягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья ищико-лотки	п			х	х
09	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов сотягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья ищико-лотки	п, с		х	х	х
10	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
11	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6-10 раз			п, с		х	х	х
12	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с			х	х
13	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х	х
14	Разбег полный со скачком в яму с песком, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
15	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п, с			х	х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с		х	х	х
16	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
17	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п		х	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п		х	х	х
18	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья ищико-лотки	п			х	х
19	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья ищико-лотки	п, с		х	х	х
20	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с		х	х	х

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов (раз)»								
01	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			х	х
02	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с		х	х	х
03	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья ищико-лотки	п			х	х
04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья ищико-лотки	п, с		х	х	х
05	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов воблегчѐнных условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с		х	х	х
06	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
07	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинногоразбега 10 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
08	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
09	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			х	х
10	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
11	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п, с			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья ищико-лотки	п, с			х	х
12	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья ищико-лотки	п, с		х	х	х
13	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов воблегчѐнных условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с		х	х	х
14	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п, с			х	х
		2	90-120 с отдыха	п, с		х	х	х
15	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинногоразбега 8 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
16	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднегоразбега 8 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
17	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х	х	х
18	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х

19		1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
19	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья ищико- колотки	п			х	х
20	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья ищико- колотки	п, с		х	х	х
21	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов воблег- чѐнных условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с		х	х	х
22	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов повторно сукорочен- ным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п, с			х	х
		2	90-120 с отдыха	п, с			х	х
23	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
24	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов повторно, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
25	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 12 – 16 раз			п			х	х
26	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 6 – 10 раз			п	х	х	х	х
27	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья ищико- колотки	п			х	х
28	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов раз сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья ищико- колотки	п		х	х	х
29	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов воблег- чѐнных условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п			х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п			х	х
30	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов повторно сукорочен- ным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
31	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п	х	х	х	х
32	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 6-10 раз			п	х	х	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»								
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья ищико- колотки	п			х	х

03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п			х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)				х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,350 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с			х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 x 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»								
01	Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 100 м x 2 – 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х	х	х
03	Повторный бег 120 м x 4 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м x 3 раза x 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х
07	Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х

08	Повторный бег 200 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов сотягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х	х	х
		2	С сопротивлением	п			х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой	с			х	х
07		1	На двух ногах	п				х
	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п				х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
10	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х

12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п					х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п			х		х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с				х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		х		х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		х		х	х
17	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 100 см,30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с					х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с					х
18	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 80 см,40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с					х
19	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с				х	х
20	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см,80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х		х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с				х	х
21	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х		х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с				х	х
22	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п				х	х
23	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п				х	х
24	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		х		х	х

25	Вертикальные прыжки – напрыгивания с отягощениями сввысоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		х	х	х
26	Вертикальные прыжки – напрыгивания с отягощениями сввысоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		х	х	х
27	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой), 100-120отталкиваний			п, с	х	х	х	х
28	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		х	х	х
29	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний			п, с			х	х
30	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов сотягощениями, 80-100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х	х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п		х	х	х
31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов ссопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
32	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний			п				х
34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п			х	х
35	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с			х	х
36	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с		х	х	х
37	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
38	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п				х

39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями свсыоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет						X
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п					X
40	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с					X
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с			X		X
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями свсыоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с					X
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		X	X		X
42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями свсыоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				X	X
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		X	X		X
43		1	Пояс, жилет	п, с				X	X
	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		X	X		X
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100отталкиваний			п, с	X	X	X		X
45	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п					X
46	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п					X
47	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с				X	X
48	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с		X	X		X
49	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п, с	X	X	X		X
50	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п					X
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п					X

51	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 80 см, 40 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п					х
52	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с			х		х
53	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с		х	х		х
54		1	Пояс, жилет	п, с				х	х
	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с	х	х	х		х
55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х	х		х
56	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с			х	х	х
57	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний)			п					х
58	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний)			п					х
59	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 40 отталкиваний)			п, с				х	х
60	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний)			п, с			х	х	х
61	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний)			п, с	х	х	х		х
62	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п					х
63	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п					х

64	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с					х
5	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с					х
66	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п, с					х
67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х	х	х	х
68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п		х	х	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х	х	х	х
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п					х
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п			х	х	х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п			х	х	х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п			х	х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п			х	х	х
75	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья ищико-лотки	п	х	х	х	х	х

Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)				п			х х
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с		х х	х
03	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				с		х х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п			х х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с	х	х х	х х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				с	х	х х	х х
07	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п			х х
08	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с			х х
09	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с		х х	х

10	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п				х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с			х	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 15-25 кг x 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с				х	х
13	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с		х	х		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с				х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с			х	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с			х	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20- 30% меньше)							п				х	х
18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п				х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с			х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100- 120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							п, с				х	х

21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)			п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х	х	х
03	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х
06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, -из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х
13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	

20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п			х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х	х
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах над двух ногами с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
29	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
30	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
31	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода x 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х	х	х
32	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов x 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х	х	х
33	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х	х
34	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х	х
35	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п		х	х	х
36	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х	х	х
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х	х	х

Спортивная дисциплина: 5. Метания								
Соревновательная дисциплина: - толкание ядра								
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Толчки ядра соревновательных параметров (раз)»								
01	Толкание ядра в соревнованиях			с		х	х	х
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п			х	х
03	Толкание ядра избранным способом, 15-25 раз			п, с		х	х	х
04	Толкание ядра с места из исходного положения стоя лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз			п, с		х	х	х
05	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз			п, с		х	х	х
06	Толкание ядра с места из исходного положения стоя боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с		х	х	х
07	Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз		Пояс, жилет	п			х	х
08	Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястьё толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с		х	х	х
09	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)»								
01	Толкание ядра избранным способом утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз			п, с			х	х
02	Толкание ядра избранным способом утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз			п				х
03	Толкание ядра с места утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз			п, с			х	х
04	Толкание ядра с места утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-20 раз			п				х
05	Толкание ядра избранным способом облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз			п, с	х	х	х	х
06	Толкание ядра избранным способом облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз			п, с	х	х	х	х
07	Толкание ядра с места облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз			п, с	х	х	х	х
08	Толкание ядра с места облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз			п, с	х	х	х	х
09	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром до 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п			х	х

10	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п					х
11	Имитационные упражнения с ядром, облегчённым до 20% от весасоревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х	х		х
12	Имитационные упражнения с ядром, облегчённым свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х	х		х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»									
01	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с		х	х		х
02	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х	х		х
03	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п			х		х
04	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с		х	х		х
05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с		х	х		х
		2	Назад	п, с		х	х		х
06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х	х		х
		2	Назад	п, с	х	х	х		х
07	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п			х		х
		2	Назад	п		х	х		х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п		х	х		х
		2	Назад	п		х	х		х
09	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с		х	х		х
		2	Назад	п, с		х	х		х
10	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с		х	х		х
		2	Назад	п, с		х	х		х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»									
01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов с доставанием предмета, 35-50 отталкиваний			п	х	х	х		х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов сотягиваниями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х		х
		2	Манжеты	п		х	х		х
03	Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х		х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х		х

04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов,10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	x	x	x	x
		2	С маховой ноги	п, с	x	x	x	x
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями,10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			x	x
		2	Манжеты	п		x	x	x
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			x	x
		2	На одну ногу (толчковую имажовую)	п, с			x	x
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой,80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	x	x	x	x
		2	На одну ногу (толчковую имажовую)	п, с		x	x	x
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	x	x	x	x
		2	На одну ногу (толчковую имажовую)	п, с		x	x	x
09	Спрыгивания на две ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			x	x
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			x	x
10	Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			x	x
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		x	x	x
11	Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			x	x
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		x	x	x
12	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			x	x
		2	На одну ногу (толчковую имажовую)	п, с			x	x
13	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см,80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	x	x	x	x
		2	На одну ногу (толчковую имажовую)	п, с			x	x
14	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	x	x	x	x
		2	На одну ногу (толчковую имажовую)	п, с			x	x
15	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			x	x
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		x	x	x
16	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			x	x
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		x	x	x
17	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			x	x
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		x	x	x

18	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
19	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
20	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с			х	х
21	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с		х	х	х
22	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
23	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
24	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
25	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
26	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
28	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний)			п, с			х	х
29	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний)			п, с		х	х	х
30	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
31	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
32	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух	1	Пояс, жилет	п, с				х

	ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
33	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
36	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний)			п, с			х	х
37	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний)			п, с		х	х	х
38	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний)			п, с	х	х	х	х
39	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
40	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
02	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
03	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
04	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
05	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокого угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х

06	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		x	x	x
07	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		x	x	x
08	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			x	x
09	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	x	x	x	x
10	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	x	x	x	x
11	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			x	x
12	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			x	x
13	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		x	x	x
14	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			x	x
15	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		x	x	x

16	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг x 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с			х	х
17	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с	х	х		
18	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с			х	х
19	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с		х	х	х
20	Рывковая тяга штанги с плитов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с		х	х	х
21	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п			х	х
22	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п			х	х
23	Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с		х	х	х
24	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плитов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п, с			х	х
25	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				п			х	х
26	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов x 6-10 раз				п	х	х	х	х
27	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов x 6-10 раз (1,0-1,5 т)				п	х	х	х	х
28	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону 6-8 подходов по 8-10 раз (1,5-2,5 т)				п	х	х	х	х

Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»								
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п			х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)				х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м) на прямой, общий объём 0,15 – 0,2 км			п, с	х	х	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с		х	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х	х
09	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х

04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов x 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперед, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов x 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепсе), 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
11	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
12	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов x 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
13	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
14	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
15	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
16	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
17	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
18	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
19	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х

20	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
		2	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
21	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
22	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
23	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
24	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х	х	х
25	Тяга бедром вперёд против сопротивления на блочном тренажёре, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
26	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 10 – 20 мин			п, с	х	х	х	х
27	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 10 – 15 мин			п	х	х	х	х
28	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 15 – 20 мин			п		х	х	х
29	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 15-20 мин			п, с	х	х	х	х
30	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х	х	х

Примеры недельного плана, годового распределения основных средств тренировки по видам легкой атлетики, а также примерное распределение основных задач тренировки по периодам и этапам приведены в методических рекомендациях по виду спорта легкая атлетика (<https://disk.yandex.ru/d/eJrXKRWwO2UdXQ>).

Учебно-тематический план

Учебно - тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса, количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий.

Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно - тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. Рассмотрим основные моменты, на которые необходимо обратить внимание на этапах начальной подготовки и учебно – тренировочном.

Начальная подготовка

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепление здоровья спортсменов.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП (https://disk.yandex.ru/i/kX7_Gz7liGtxg).

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках:

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

Учебно - тренировочный этап

Учебно - тренировочный этап начальной специализации – этап многообразной подготовки, цель которой заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в учебно - тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации, происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразие тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавания, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно - игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию. У юных легкоатлетов естественности непринужденности всех движений.

На этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти – они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивается объем специальных упражнений, обращая внимание на отработку

отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке – старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 метров.

Во всех видах подготовки – большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

На данном этапе большое внимание уделяется соревновательной подготовке. Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать.

Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

К концу данного этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объем соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

Этап углубленной специализации характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности.

Рассмотрим примерные учебно – тематические планы (приложении №8)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борьба" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются Учреждением при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально – технические, кадровые и информационно – методические условия

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к материально - техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N62203), профессиональным стандар-

том "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.3.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

6.3.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

6.3.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.4. Иные требования и условия реализации Программы

6.4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.5. Информационное обеспечение Программы

Говоря об информационном обеспечении учебно - тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет Учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно - тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике бега и элементам тактики, с последующим анализом и обсуждением.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев:Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.
- 4 Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г.Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2010.
- 5 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010.
- 6 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник: Физическая культура, 2010.
8. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
10. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Кинофильмы (учебные).
2. Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.
3. Онлайн трансляции всероссийских и международных соревнований.
4. Кино-и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
2. Всероссийская федерация легкой атлетики <https://rusathletics.info/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
5. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/>

6. <https://vk.com/sportmetodist>
7. Центр спортивной подготовки сборных команд Югры <https://www.csp-ugra.ru/>

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75		32	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			23	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	50	41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	18	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	4

Для спортивной дисциплины прыжки, метания					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	32	21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			23	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5
Для спортивной дисциплины многоборье					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	31	22
2.	Специальная физическая подготовка (%)			24	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	1года	2 года	3 года	4 года	5 года
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	9	9	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	125	125	150	150	104	124	146
2.	Специальная физическая подготовка	110	100	108	108	140	168	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	20	32	38	44
4.	Техническая подготовка	46	50	112	112	134	162	190
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	42	52	62	72
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18	32	38	44
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	12	12	18	22	26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	8	10	10
	Общее количество часов в год	312	312	468	468	520	624	728

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	1года	2 года	3 года	4 года	5 года
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	9	9	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	125	125	234	234	260	256	298
2.	Специальная физическая подготовка	110	100	58	58	62	94	110
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	18	20	40	44
4.	Техническая подготовка	46	50	84	84	94	124	146
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	42	48	62	72
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	14	16	24	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	12	12	12	14	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	8	10	10
Общее количество часов в год		312	312	468	468	520	624	728

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины прыжки, метания

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	1года	2 года	3 года	4 года	5 года
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	9	9	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	125	125	234	234	260	132	152
2.	Специальная физическая подготовка	110	100	58	58	62	168	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	18	20	38	46
4.	Техническая подготовка	46	50	84	84	94	162	190
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	42	48	62	72
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	14	16	32	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	12	12	12	22	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	8	10	12
Общее количество часов в год		312	312	468	468	520	624	728

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины многоборье**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	1года	2 года	3 года	4 года	5 года
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	9	9	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	125	125	146	146	162	138	160
2.	Специальная физическая подготовка	110	100	112	112	124	156	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	20	22	38	44
4.	Техническая подготовка	46	50	112	112	126	162	190
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	42	46	62	74
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18	20	38	44
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	12	12	12	20	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	8	10	12
Общее количество часов в год		312	312	468	468	520	624	728

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p>	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защита на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающихся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)». 	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: <ul style="list-style-type: none"> • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил». 	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь

Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Овладение терминологией для построения группы проведения строевых и общеразвивающих упражнений	В течение года
		Ознакомление со структурой учебно - тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.	
		Освоение элементарного планирования: составление плана учебно - тренировочного занятия	
		Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	
		Выработка у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов	
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
		Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учет учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; анализ самочувствия.	
2.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	
		Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30м, 40м, 50м, 60м, 100м, 200м, 400м и т.д.	
		Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, во времякросса	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	
		Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в Учреждении осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в медицинском учреждении, выигравшим тендер согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.

8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Учебно - тематический план учебно тренировочного процесса
этапа начальной подготовки до года**

№	Раздел подготовки	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общая и специальная физическая подготовка - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные игры	237		237
2.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0
3.	Техническая подготовка Ознакомление и освоение различных видов л/а: - бег на короткие дистанции: обучение техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом - барьерный бег: обучение бега со старта и стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения - бег на средние и длинные дистанции: обучение основным элементам техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения.	47		47
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - влияние физических упражнений на организм человека - краткие сведения о строении и функциях организма	25	25	
5.	Инструкторская и судейская практика	0		0
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		3
	ВСЕГО	312	25	287

**Учебно - тематический план учебно тренировочного процесса
этапа начальной подготовки свышегода**

№	Раздел подготовки	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры 	228		228
2.	Участие в спортивных соревнованиях	6		6
3.	<p>Техническая подготовка Ознакомление и освоение различных видов л/а:</p> <p>бег на короткие дистанции: закрепление техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом</p> <p>барьерный бег: закрепление бега со старта и стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения</p> <p>бег на средние и длинные дистанции: закрепление основных элементов техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения.</p>	50		50
4.	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <p>правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения</p> <p>история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом</p> <p>гигиена, закаливание, режим питания спортсмена</p> <p>влияние физических упражнений на организм человека</p> <p>краткие сведения о строении и функциях организма</p> <p>правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение</p> <p>морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике</p> <p>уход за спортивным инвентарём и оборудованием</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактическая подготовка легкоатлета - общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в спортивной тренировке - профилактика вредных привычек, асоциального поведения, профилактика допинга в спорте 	25	25	
5.	Инструкторская и судейская практика	0		0
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3		3
	ВСЕГО	312	25	287

**Учебно - тематический план учебно тренировочного процесса
учебно - тренировочного этапа до 2-х летспециализация: бег на короткие дистанции**

№	Раздел подготовки	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	150		150
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	108		108
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19		19
4.	Техническая подготовка: - совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения - совершенствование техники низкого старта и стартового разбега - переход от стартового разбега к бегу под дистанции финишный бросок на ленточку - комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера - совершенствование техники бега в целом	112		112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарём и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте	42	42	
6.	Инструкторская и судейская практика	19	10	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18		18
	ВСЕГО	468	52	416

**Учебно - тематический план учебно тренировочного процесса
учебно - тренировочного этапа до 2-х летспециализация:
бег на средние и длинные дистанции**

№	Раздел подготовки	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	234		234
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	56		56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19		19
4.	Техническая подготовка: - совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой постоянной скоростью - совершенствование техники бега на повороте - специальные подготовительные упражнения	84		84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте	42	42	
6.	Инструкторская и судейская практика	14	7	7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19		19
	ВСЕГО	468	49	419

Учебно - тематический план учебно тренировочного процесса
учебно - тренировочного этапа св 2-х летспециализация: бег на короткие дистанции

№	Раздел подготовки	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	126		126
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	168		168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	38		38
4.	Техническая подготовка: - совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения - совершенствование техники низкого старта и стартового разбега - переход от стартового разбега к бегу под дистанцию - финишный бросок на ленточку - комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера - совершенствование техники бега в целом	162		162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте	62	62	
6.	Инструкторская и судейская практика	37	17	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31		31
	ВСЕГО	624	79	545

**Учебно - тематический план учебно тренировочного процесса
учебно - тренировочного этапа св 2-х летспециализация:
бег на средние и длинные дистанции**

№	Раздел подготовки	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общая физическая подготовка: - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	256		256
2.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	94		94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	37		37
4.	Техническая подготовка: - совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой постоянной скоростью - совершенствование техники бега на повороте - специальные подготовительные упражнения	125		125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляции эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте	62	62	
6.	Инструкторская и судейская практика	25	15	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25		25
	ВСЕГО	624	77	547

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегатон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1

Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1