ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИЕЦ»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете ГАУ ДО
РО «СШОР «Олимпиец»
протокол №__4__
от «_07_» _апреля___ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО РО
«СШОР «Олимпиец»
_____ О.В. Соловьева
от «____» _____ 2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №996

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Рязань, 2023г.

Оглавление

1. Общие положения 4

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. 10

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 10

2.2. Объем Программы 11

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: 11

2.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции** 16

2.5. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **для спортивных дисциплин прыжки, метания** 17

2.6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** 18

2.7. Календарный план воспитательной работы 19

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки 21

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства 27

2.10. План инструкторской и судейской практики 35

2.11. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств 37

3. Система контроля 40

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки 40

3.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 40

3.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 41

3.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства 41

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 42
4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика 44
4.1. Структура тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 45
4.2. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на этапе начальной подготовке 46
4.3. Структура тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ТЭ,ЭССМ, ЭСВМ) 50
Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов взанятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки 53
4.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции 59
4.5. Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции 69
4.6. Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины прыжки 79
4.7. Примерный учебно-тематический план 89
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 93
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 94
6.1. Материально-технические условия реализации Программы 94
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование 97
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование 98
6.2. Кадровые условия реализации Программы 99
6.3. Иные условия реализации Программы 100
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы 101
7. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий 103
8. Перечень информационного обеспечения 104
8.1. Список литературных источников 104
8.2. Перечень аудиовизуальных средств 105
8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы: 105
Приложение 1 106
Приложение 2 1

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта легкая атлетика с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России № 996 от 16 ноября 2022 года (далее – ФССП).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – легкоатлетов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и контрольно-переводные нормативы для групп на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Краткая характеристика вида спорта легкая атлетика

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин: ходьбу, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра), многоборье.

Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики.

• летнего сезона, как правило, апрель—октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых;

• зимнего сезона, как правило, ноябрь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

Официальные соревнования по легкой атлетике проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре

Легкая атлетика 002 000 1 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командеые соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я

эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я

метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Программа разработана на основании**:**

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №996;
2. ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
3. ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

4. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
6. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);
9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 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) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);
12. Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2022 года № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» предусматривает четыре этапа многолетней подготовки обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №996)

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Формой определения итогов реализации этапов в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» является выполнение спортсменами контрольных и контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга.

Основные цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки юных спортсменов для спортивной сборной команды Рязанской области по легкой атлетике, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по легкой атлетике.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося *(п. 4.1. Приказа № 634)*;
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика» *(п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).*

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций *(п. 4.2. Приказа № 634).*

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП *(п. 4.3. Приказа № 634).*

4) минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

5) лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	9-4	12-18	18-24	24-32
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные и контрольно-переводные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском *(п. 3.7. Приказа № 634)*;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности *(п. 3.8 Приказ № 634).*

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) *(п. 39 Приказа № 999).*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Учебно-тренировочные мероприятия

№	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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

	соревнования м				
1. 4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2. 1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2. 2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2. 3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
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		

2.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

2.5. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **для спортивных дисциплин прыжки, метания**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

2.6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике; - 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	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено**: - 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	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- 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.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - 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).	В течение года
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 защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	В течение года

	спортсменов в РФ, в регионе, культура проведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	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

2.8. <u>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для этапа начальной подготовки</u>

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также,

должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	КТД (коллективно творческое дело)	«Что такое антидопинг?»	Тренер	Январь	Познакомить юных спортсменов с антидопинговыми правилами, с «РУСАДА», также с нарушениями, которые могут допустить спортсмены.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Лекция для спортсменов	«Почему допинг запрещен в спорте? Наказание за нарушение антидопинговых правил.»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением отчета и фото.
	Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	Сентябрь	Родительское собрание можно проводить с присутствием спортсменов, использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом,

оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Антидопинговые правила

Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема 2. Допинг: история и современность

Исторические предпосылки допинга – поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия «допинг»: от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы. Задание для самостоятельной работы: анализ ситуации с допингом в интересующем школьника виде спорта (написание мини-реферата).

Тема 3. Запрещенные субстанции

Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (БАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 4. Допинг: не только «химия»

Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них («кровяной допинг», «генный допинг»); наличие разрешенных методов. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 5. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фейр млей» (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям). Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Критический анализ найденных сообщений.

Тема 6. Медицинские аспекты допинга

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии

разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.

Тема 7. Социальные и психологические аспекты допинга

Психологические последствия допинга – изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости. Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 9. Допинг и явление зависимости

Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 10. Причины борьбы с допингом

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на

сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
Тренировочный этап	КТД (коллективно творческое дело)	«Процедура тестирования спортсмена»	Тренер	Январь	Познакомить занимающихся с антидопинговыми правилами и правилами тестирования спортсменов.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением отчета и фото.
	Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	Сентябрь	На родительском собрании использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
Этап совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы

спортивного мастерства,					антидопингового образования.
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортшколе.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо,

занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Темы теоретических занятий

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Определение понятия «Допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. 10 антидопинговых правил, их смысл. Исторический обзор проблемы допинга. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фейр плей». Распространенность допинга в разных видах спорта; избирательность влияния допинга на разные группы двигательных способностей. Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск информации, сколько российских представителей каких видов спорта было уличено в допинге за последний год. Критический анализ найденных сведений.

Тема 2. Запрещенные субстанции и методы

Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Запрещенные субстанции: не одобренные субстанции; анаболические агенты; пептидные гормоны и подобные субстанции; бета-2-агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Задание для самостоятельной работы. Мониторинг изменений запрещенного списка за последние 2 года. Поиск примеров, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещенных, связанных с этим «допинговых скандалов».

Тема 3. Медицинские аспекты применения допинга

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов. Последствия употребления запрещенных субстанций для

здоровья: текущие и долговременные риски. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 4. Допинг и зависимое поведение

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Химические и нехимические зависимости. Определение понятия «наркотик», психологическая и нейрофизиологическая специфика наркотической зависимости. Физиологические и психологические последствия зависимости. Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных в спорте субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в профилактике зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга. Задания для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.). Подготовка плана беседы с подростками, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимости, «гаджетозависимость» и т.д.).

Тема 5. Социальные аспекты проблемы допинга

Допинг и отношение к спорту, спортсменам в обществе. Допинг и воспитательный потенциал спорта, транслируемые через него ценности. Причины интереса к допингу в общественном сознании. «Допинговые скандалы» и их влияние на ценностномотивационную сферу молодежи. Проблема злоупотребления фармакологическими субстанциями за пределами спорта (стероидные субстанции, биологически активные добавки (БАДы), антидепрессанты, психостимуляторы, успокоительные препараты). Задания для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 – 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

Тема 6. Юридические и экономические аспекты проблемы допинга

Юридические аспекты проблемы допинга: нормативно-правовая база антидопинговой работы. Международные правила и стандарты. Общероссийские антидопинговые правила и другие локальные документы. Проблема соотношения антидопинговых документов и общего законодательства. Экономические аспекты проблемы допинга: допинг и финансирование спорта (бюджетное, за счет спонсоров, за счет зрительской аудитории). Расходы на антидопинговую работу.

Тема 7. Исторический обзор проблемы допинга

Медицинские аспекты употребления запрещенных субстанций: текущие и долговременные риски. Допинг и восприимчивость к тренировочной нагрузке. Психологические последствия допинга. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Допинг и проблема аддитивного поведения

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические проблемы зависимости. Психостимуляторы и наркотики как запрещенные в спорте субстанции, в наибольшей степени вызывающие зависимость. Зависимость от стероидных субстанций. Допинг и проблемы употребления алкоголя, табакокурения. Задания для самостоятельной работы: 1. Поиск и критический анализ информационно-методических материалов, направленных на профилактику зависимостей (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.). 2. Подготовка плана беседы со школьниками на тему профилактики зависимого поведения.

Тема 9. Основные направления предотвращения проблемы допинга

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Ограничительно-контролирующее и профилактическое направления антидопинговой работы.

Тема 10. Допинг-контроль

Пулы тестирования. Организация отбора проб: процедура, права и обязанности спортсмена. Биологический паспорт спортсмена. Требования о доступности спортсменов. Обработка результатов тестирования. Ответственность за нарушения антидопинговых правил: спортивные санкции, возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.

Тема 11. Основы методики антидопинговой профилактики

Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских подростково-молодежных аудиториях. Возможности информационно-коммуникативных

технологий в решении антидопинговых задач. Учет индивидуально-психологических особенностей в антидопинговой работе.

2.10. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Целесообразно начинать данную подготовку с учебно-тренировочного этапа и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их под присмотром тренера. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Спортсменам необходимо научиться самостоятельно вести дневник самоконтроля (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).

Занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия, составлять план и согласовывать с тренером медико-биологические и восстановительные мероприятия, проводить в группах начальной подготовки разминку. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи и секретаря.

План инструкторской и судейской практики

№	Название мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1	Беседы: на тему «Правила и принципы организации судейства соревнований по легкой атлетике» на тему «Судейский состав» на тему «Дневник самоконтроля, оценка состояния организма» на тему «Оценка достижений в легкой атлетике»	в течение года
2	Ознакомление с правилами соревнований и планом проведения спортивных мероприятий.	в течение года
3	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	в течение года
4	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).	в течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства		
1	Участие в судействе, организации и проведении внутришкольных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, секретаря, секундометриста.	в течение года
2	Помощь тренеру в проведении контрольных и контроль-переводных мероприятиях в роли секретаря, секундометриста, судьи.	в течение года
3	Ознакомление с правилами соревнований и планом проведения спортивных мероприятий.	в течение года
4	Беседы: на тему «Судейская коллегия» на тему «Судейский состав»	в течение года

	на тему «Права и обязанности судей, участников, тренеров, представителей команд» на тему «Оценка достижений в легкой атлетике»	
5	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	в течение года
6	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).	в течение года

2.11. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

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

- медицинское обследование (1 раз в год для группы начальной подготовки последнего года обучения);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- 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 тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части 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. 13 соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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 медикобиологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. 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 тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с

относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

3. Система контроля

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. Требования к результатам прохождения Программы 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.2. Требования к результатам прохождения Программы 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 муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышать уровень физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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 3х10 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 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	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240

4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика

В процессе занятий на ЭНП решаются следующие основные задачи:

- формирование интереса детей к занятиям спортом;
- освоение занимающимися основных двигательных умений и навыков;
- овладение юными спортсменами основами техники легкоатлетических упражнений;
- обеспечение участия юных спортсменов в официальных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на ЭНП);
- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование личностных качеств легкоатлетов;
- формирование у юных спортсменов общих представлений об антидопинговых правилах.

В процессе занятий на ТЭ решаются следующие основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовленности занимающихся;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность (влияние физических качеств на спортивную результативность с учетом легкоатлетической специализации установлено ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- обучение занимающихся навыкам самоконтроля;
- формирование у них опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- формирование общих знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;
- формирование знания основ антидопинговых правил;
- укрепление здоровья юных спортсменов.

В ходе занятий на ЭССМ осуществляется решение следующих задач:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся;
- повышение их функциональных возможностей;
- формирование профессионального подхода к выполнению тренировочных планов и участию в соревнованиях, соблюдению режима восстановления и питания;
- достижение положительной динамики и стабильности результатов при выступлении на спортивных соревнованиях;
- формирование теоретических знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;

- формирование опыта судейства соревнований по легкой атлетике;
- укрепление знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В процессе занятий на ЭВСМ в круг решаемых задач входит:

- сохранение мотивации занимающихся к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокой спортивной результативности;
- повышение их функциональных возможностей;
- достижение занимающимися спортивных результатов, достаточных для вхождения в спортивные сборную команду субъекта Российской Федерации;
- обеспечение участия спортсменов в официальных соревнованиях с демонстрацией стабильно высокой спортивной результативности;
- сохранение здоровья занимающихся.

4.1. Структура тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

В тренировочном процессе на ЭНП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая). Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Объем физической нагрузки составляет 20–75 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Иные (помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий) восстановительные мероприятия, а также медико-биологические мероприятия при планировании тренировочного процесса на ЭНП не используются.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Периодические медицинские обследования занимающихся на начальном этапе спортивной подготовки 3-его года обучения организуются на базе спортивного физкультурного диспансера по согласованному графику 1 раз в год.

Структура годичного тренировочного цикла на ЭНП

Годичный тренировочный цикл занятий с юными легкоатлетами на ЭНП строится по типу круглогодичного подготовительного периода без ощутимой «подводки» к участию в текущих соревнованиях (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям).

Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

Предельные тренировочные нагрузки, используемые на ЭНП

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятии с его участием прекращается по указанию тренера.

4.2. <u>Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на этапе начальной подготовке</u>

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);

– «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (5–10 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

– медленный бег, ходьба (до 5 минут);
– несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);
– подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые
– личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

1. совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств;
2. совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в Приложении 1 настоящей Программы карточки по основным разделам:

бег (Б);

прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на ЭНП юные легкоатлеты

должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть. В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно:

при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 3 лет:

1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;

2-й год ЭНП – из числа № 2, № 3, № 4 в каждом из разделов;

3-й год ЭНП – из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов:

Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
2) обучать технике преодоление дистанции между линией старта и первым препятствием;
3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике преодоления препятствий;
2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);
5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;
2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
3) обучать бегу с высокой скоростью;
4) обучать правильной технике спринтерского бега;
5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
2) обучать технике преодоления барьеров;
3) обучать ритму бега между барьерами;
4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.

Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике кувырков вперед и назад;
2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
4) совершенствовать технику бега по виражу;
5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3,4, 5):4, 5):

1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
2) обучать бегу с изменением длины шагов;
3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3,

1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения побеговой дистанции;
2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
3) развивать аэробную выносливость;
4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований. Раздел П (прыжки).

Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
3) обучать технике прыжков со скакалкой;
4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

Комплекс П-2 – прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике виса и приземления с шестом;
2) обучать технике отталкивания от шеста;
3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;
4) обучать технике бега с шестом;
5) обучать технике перехода через планку.

Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
3) обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;
4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
5) обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;
2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;
3) обучать постановке шеста;

4) обучать разбегу с шестом;
5) обучать прыжкам с короткого разбега.

Раздел М (метания)

Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
2) обучать разбегу перед броском;
3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5)

1) обучать технике метания с поворотом;
2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время
5) метания после поворота;
6) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать общей координации движений во время метания;
2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
4) обучать броску набивного мяча вперед;
5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных далее в настоящей Программе (карточки К), самим тренером, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Во всех случаях дозировка выполнения двигательных заданий в основной части тренировочного занятия осуществляется тренером с учетом индивидуальных возможностей и текущего состояния занимающихся с ориентацией на освоение каждым из них запланированной в тренировочном занятии физической нагрузки – средней либо значительной по величине воздействия на организм.

Далее представлена схема использования программного материала (карточек разделов Б, П, М, К) с указанием места включения в планы занятий подвижных и спортивных игр (И) на протяжении каждого года спортивной подготовки на ЭНП с учетом того обстоятельства, что после 1-го года занятий тренером принимается решение о целесообразности планирования трехлетней общей продолжительности этого этапа применительно к тем или иным занимающимся под его руководством юным спортсменам.

Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованиюпосле 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году ЭНП

3	7	Б-1.1	П-1.1	К-1	11	31	Б-1.1	П-1.1	К-1	19	55	Б-1.2	П-1.2	К-1
	8	Б.2.1	М-1.1	К-2		32	Б.2.1	М-1.1	К-2		56	Б.2.2	М-1.2	К-2
	9	Б.8.1	П-2.1	К-3		33	Б.8.1	П-2.1	К-3		57	Б.8.2	П-2.2	К-3
4	10	Б.3.1	М-2.1	К-4	12	34	Б.3.1	М-2.1	К-4	20	58	Б.3.2	М-2.2	К-4
	11	Б.4.1	П-3.1	К-5		35	Б.4.1	П-3.1	К-5		59	Б.4.2	П-3.2	К-5
	12	Б.8.1	М-3.1	И		36	Б.8.1	М-3.1	И		60	Б.8.2	М-3.2	И
5	13	Б.5.1	П-4.1	К-6	13	37	Б.5.1	П-4.1	К-6	21	61	Б.5.2	П-4.2	К-6
	14	Б.6.1	М-4.1	К-7		38	Б.6.1	М-4.1	К-7		62	Б.6.2	М-4.2	К-7
	15	Б.8.1	П-1.1	К-8		39	Б.8.1	П-1.1	К-8		63	Б.8.2	П-1.2	К-8
6	16	Б.7.1	М-1.1	К-9	14	40	Б.7.1	М-1.1	К-9	22	64	Б.7.2	М-1.2	К-9
	17	И	П-2.1	К-10		41	И	П-2.1	К-10		65	И	П-2.2	К-10
	18	Б.8.1	М-2.1	И		42	Б.8.1	М-2.1	И		66	Б.8.2	М-2.2	И
7	19	Б-1.1	П-3.1	К-11	15	43	Б-1.1	П-3.1	К-11	23	67	Б-1.2	П-3.2	К-11
	20	Б.2.1	М-3.1	К-12		44	Б.2.1	М-3.1	К-12		68	Б.2.2	М-3.2	К-12
	21	Б.8.1	П-4.1	К-13		45	Б.8.1	П-4.1	К-13		69	Б.8.2	П-4.2	К-13
8	22	Б.3.1	М-4.1	К-14	16	46	Б.3.1	М-4.1	К-14	24	70	Б.3.2	М-4.2	К-14
	23	Б.4.1	П-1.1	К-15		47	Б.4.1	П-1.1	К-15		71	Б.4.2	П-1.2	К-15
	24	Б.8.1	М-1.1	И		48	Б.8.1	М-1.1	И		72	Б.8.2	М-1.2	И
9	25	Б.5.1	П-2.1	К-16	17	49	Б.5.1	П-2.1	К-16	25	73	Б.5.2	П-2.2	К-16
	26	Б.6.1	М-2.1	К-17		50	Б.6.1	М-2.1	К-17		74	Б.6.2	М-2.2	К-17
	27	Б.8.1	П-3.1	К-18		51	Б.8.1	П-3.1	К-18		75	Б.8.2	П-3.2	К-18
10	28	Б.7.1	М-3.1	К-19	18	52	Б.7.1	М-3.1	К-19	26	76	Б.7.2	М-3.2	К-19
	29	И	П-4.1	К-20		53	И	П-4.1	К-20		77	И	П-4.2	К-20
	30	Б.8.1	М-4.1	И		54	Б.8.1	М-4.1	И		78	Б.8.2	М-4.2	И

Распределение описанного программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И)по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами
на 1-м году ЭНП

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.3	П-1.3	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.3	М-1.3	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.3	П-2.3	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.3	М-2.3	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.3	П-3.3	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.3	М-3.3	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.3	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.3	П-4.3	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.3	М-4.3	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.3	П-1.3	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.3	М-1.3	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.3	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.3	М-2.3	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.3	П-3.3	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.3	М-3.3	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.3	П-4.3	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.3	М-4.3	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.3	П-1.3	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.3	М-1.3	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.3	П-2.3	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.3	М-2.3	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.3	К-18		147	Б.8.3	П-3.3	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.3	М-3.3	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.3	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.3	М-4.3	И

Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И)по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2)на 2-м году ЭНП

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.2	П-1.2	К-1	19	55	Б-1.3	П-1.3	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.2	М-1.2	К-2		56	Б.2.3	М-1.3	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.2	П-2.2	К-3		57	Б.8.3	П-2.3	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.2	М-2.2	К-4	20	58	Б.3.3	М-2.3	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.2	П-3.2	К-5		59	Б.4.3	П-3.3	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.2	М-3.2	И		60	Б.8.3	М-3.3	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.2	П-4.2	К-6	21	61	Б.5.3	П-4.3	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.2	М-4.2	К-7		62	Б.6.3	М-4.3	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.2	П-1.2	К-8		63	Б.8.3	П-1.3	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.2	М-1.2	К-9	22	64	Б.7.3	М-1.3	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.2	К-10		65	И	П-2.3	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.2	М-2.2	И		66	Б.8.3	М-2.3	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.2	П-3.2	К-11	23	67	Б-1.3	П-3.3	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.2	М-3.2	К-12		68	Б.2.3	М-3.3	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.2	П-4.2	К-13		69	Б.8.3	П-4.3	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.2	М-4.2	К-14	24	70	Б.3.3	М-4.3	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.2	П-1.2	К-15		71	Б.4.3	П-1.3	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.2	М-1.2	И		72	Б.8.3	М-1.3	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.2	П-2.2	К-16	25	73	Б.5.3	П-2.3	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.2	М-2.2	К-17		74	Б.6.3	М-2.3	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.2	П-3.2	К-18		75	Б.8.3	П-3.3	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.2	М-3.2	К-19	26	76	Б.7.3	М-3.3	К-19
	29	И	П-4.2	К-20		53	И	П-4.2	К-20		77	И	П-4.3	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.2	М-4.2	И		78	Б.8.3	М-4.3	И

Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И)по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году ЭНП

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	К-3		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.4	М-4.4	И

Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И)по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 3-м году ЭНП

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	31	Б-1.3	П-1.3	К-1	19	55	Б-1.4	П-1.4	К-1
	8	Б.2.3	М-1.3	К-2		32	Б.2.3	М-1.3	К-2		56	Б.2.4	М-1.4	К-2
	9	Б.8.3	П-2.3	К-3		33	Б.8.3	П-2.3	К-3		57	Б.8.4	П-2.4	К-3
4	10	Б.3.3	М-2.3	К-4	12	34	Б.3.3	М-2.3	К-4	20	58	Б.3.4	М-2.4	К-4
	11	Б.4.3	П-3.3	К-5		35	Б.4.3	П-3.3	К-5		59	Б.4.4	П-3.4	К-5
	12	Б.8.3	М-3.3	И		36	Б.8.3	М-3.3	И		60	Б.8.4	М-3.4	И
5	13	Б.5.3	П-4.3	К-6	13	37	Б.5.3	П-4.3	К-6	21	61	Б.5.4	П-4.4	К-6
	14	Б.6.3	М-4.3	К-7		38	Б.6.3	М-4.3	К-7		62	Б.6.4	М-4.4	К-7
	15	Б.8.3	П-1.3	К-8		39	Б.8.3	П-1.3	К-8		63	Б.8.4	П-1.4	К-8
6	16	Б.7.3	М-1.3	К-9	14	40	Б.7.3	М-1.3	К-9	22	64	Б.7.4	М-1.4	К-9
	17	И	П-2.3	К-10		41	И	П-2.3	К-10		65	И	П-2.4	К-10
	18	Б.8.3	М-2.3	И		42	Б.8.3	М-2.3	И		66	Б.8.4	М-2.4	И
7	19	Б-1.3	П-3.3	К-11	15	43	Б-1.3	П-3.3	К-11	23	67	Б-1.4	П-3.4	К-11
	20	Б.2.3	М-3.3	К-12		44	Б.2.3	М-3.3	К-12		68	Б.2.4	М-3.4	К-12
	21	Б.8.3	П-4.3	К-13		45	Б.8.3	П-4.3	К-13		69	Б.8.4	П-4.4	К-13
8	22	Б.3.3	М-4.3	К-14	16	46	Б.3.3	М-4.3	К-14	24	70	Б.3.4	М-4.4	К-14
	23	Б.4.3	П-1.3	К-15		47	Б.4.3	П-1.3	К-15		71	Б.4.4	П-1.4	К-15
	24	Б.8.3	М-1.3	И		48	Б.8.3	М-1.3	И		72	Б.8.4	М-1.4	И
9	25	Б.5.3	П-2.3	К-16	17	49	Б.5.3	П-2.3	К-16	25	73	Б.5.4	П-2.4	К-16
	26	Б.6.3	М-2.3	К-17		50	Б.6.3	М-2.3	К-17		74	Б.6.4	М-2.4	К-17
	27	Б.8.3	П-3.3	К-18		51	Б.8.3	П-3.3	К-18		75	Б.8.4	П-3.4	К-18
10	28	Б.7.3	М-3.3	К-19	18	52	Б.7.3	М-3.3	К-19	26	76	Б.7.4	М-3.4	К-19
	29	И	П-4.3	К-20		53	И	П-4.3	К-20		77	И	П-4.4	К-20
	30	Б.8.3	М-4.3	И		54	Б.8.3	М-4.3	И		78	Б.8.4	М-4.4	И

Распределение описанного программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И)по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 3-м году ЭНП

27	79	Б-1.4	П-1.4	К-1	35	103	Б-1.5	П-1.5	К-1	43	127	Б-1.5	П-1.5	К-1
	80	Б.2.4	М-1.4	К-2		104	Б.2.5	М-1.5	К-2		128	Б.2.5	М-1.5	К-2
	81	Б.8.4	П-2.4	К-3		105	Б.8.5	П-2.5	К-3		129	Б.8.5	П-2.5	К-3
28	82	Б.3.4	М-2.4	К-4	36	106	Б.3.5	М-2.5	К-4	44	130	Б.3.5	М-2.5	К-4
	83	Б.4.4	П-3.4	К-5		107	Б.4.5	П-3.5	К-5		131	Б.4.5	П-3.5	К-5
	84	Б.8.4	М-3.4	И		108	Б.8.5	М-3.5	И		132	Б.8.5	М-3.5	И
29	85	Б.5.4	П-4.4	К-6	37	109	Б.5.5	П-4.5	К-6	45	133	Б.5.5	П-4.5	К-6
	86	Б.6.4	М-4.4	К-7		110	Б.6.5	М-4.5	К-7		134	Б.6.5	М-4.5	К-7
	87	Б.8.4	П-1.4	К-8		111	Б.8.5	П-1.5	К-8		135	Б.8.5	П-1.5	К-8
30	88	Б.7.4	М-1.4	К-9	38	112	Б.7.5	М-1.5	К-9	46	136	Б.7.5	М-1.5	К-9
	89	И	П-2.4	К-10		113	И	П-2.5	К-10		137	И	П-2.5	К-10
	90	Б.8.4	М-2.4	И		114	Б.8.5	М-2.5	И		138	Б.8.5	М-2.5	И
31	91	Б-1.4	П-3.4	К-11	39	115	Б-1.5	П-3.5	К-11	47	139	Б-1.5	П-3.5	К-11
	92	Б.2.4	М-3.4	К-12		116	Б.2.5	М-3.5	К-12		140	Б.2.5	М-3.5	К-12
	93	Б.8.4	П-4.4	К-13		117	Б.8.5	П-4.5	К-13		141	Б.8.5	П-4.5	К-13
32	94	Б.3.4	М-4.4	К-14	40	118	Б.3.5	М-4.5	К-14	48	142	Б.3.5	М-4.5	К-14
	95	Б.4.4	П-1.4	К-15		119	Б.4.5	П-1.5	К-15		143	Б.4.5	П-1.5	К-15
	96	Б.8.4	М-1.4	И		120	Б.8.5	М-1.5	И		144	Б.8.5	М-1.5	И
33	97	Б.5.4	П-2.4	К-16	41	121	Б.5.5	П-2.5	К-16	49	145	Б.5.5	П-2.5	К-16
	98	Б.6.4	М-2.4	К-17		122	Б.6.5	М-2.5	К-17		146	Б.6.5	М-2.5	К-17
	99	Б.8.4	П-3.4	К-18		123	Б.8.5	П-3.5	К-18		147	Б.8.5	П-3.5	К-18
34	100	Б.7.4	М-3.4	К-19	42	124	Б.7.5	М-3.5	К-19	50	148	Б.7.5	М-3.5	К-19
	101	И	П-4.4	К-20		125	И	П-4.5	К-20		149	И	П-4.5	К-20
	102	Б.8.4	М-4.4	И		126	Б.8.5	М-4.5	И		150	Б.8.5	М-4.5	И

4.3. Структура тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ТЭ,ЭССМ, ЭСВМ)

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) занятиях используются:

1) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности);
2) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
3) инструкторская и судейская практика;
4) медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Спортивная подготовка осуществляется на непрерывной основе (ежегодно – на протяжении 52 недель), периоды отдыха (перерыва в занятиях) не предусмотрены. Вместе с тем они могут быть определены (назначены) конкретным занимающимся прикрепленным тренером по медицинским показаниям и иным значимым причинам.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха в каждом конкретном случае определяются прикрепленным тренером. В основном используются относительно полные (ординарные, компенсационные) интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности до близкого к исходному уровня перед выполнением очередного двигательного задания и восстановление

работоспособности к очередному тренировочному занятию в той части функциональных возможностей организма, на совершенствование которых будет направлено предстоящее тренировочное занятие. Однако по мере роста спортивного мастерства и тренированности занимающихся возможно все более активное применение неполных (субкомпенсационных) интервалов отдыха при серийном выполнении упражнений в составе отдельных тренировочных заданий (в основном направленных на совершенствование различных видов выносливости), а также при планировании части тренировочной работы в отдельных микроциклах, заведомо предусматривающем продолжительное неполное восстановление совершенствуемых функциональных возможностей организма в рамках использования некоторых моделей построения круглогодичной тренировки (в частности – так называемой «блочной» модели).

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время приемных (переводных) испытаний для зачисления на определенный этап спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ), в контрольных испытаниях при переводе на очередной год подготовки соответствующего ее этапа, а также в организованном прикрепленным тренером в целях управления тренировочным процессом этапном педагогическом контроле динамики ключевых показателей разносторонней спортивной подготовленности занимающихся на протяжении годичного тренировочного цикла.

Периодические медицинские обследования занимающихся организуются на базе физкультурного диспансера по согласованному графику.

В целях создания наиболее благоприятных условий для спортивного совершенствования, ускоренного восстановления временно сниженной работоспособности, обеспечения непрерывности занятий, более качественной подготовки к участию в ответственных спортивных соревнованиях организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Основные требования по видам подготовки (физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка)

В спортивной подготовке легкоатлетов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Ориентируясь на определенные ФССП (раздел 2.3, таблица 1) рамочные показатели, прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать конкретное соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки и на тех или иных этапах круглогодичного тренировочного процесса. Подбор средств и методов спортивной подготовки осуществляется прикрепленным тренером, в том числе при выборе тренировочных (двигательных) заданий за основу должен быть принят исходный фонд таких заданий (программный материал), представленный в Приложении 2.

Структура годичного тренировочного цикла на ЭНП

Структурирование годичных (52-недельных) тренировочных циклов, используемых в занятиях с лицами, проходящими спортивную подготовку на тех или иных этапах (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ), полностью входит в прерогативу прикрепленного тренера.

При планировании тренировочного процесса тренер вправе самостоятельно выбирать стратегию и тактику применения тренирующих воздействий, ориентируясь на получившие достаточно убедительное теоретическое обоснование и успешно апробированные ранее в спортивной подготовке легкоатлетов тренировочныеконцепции.

Предельные тренировочные нагрузки, используемые на ЭНП

В тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) используется весь спектр описанных в специальной литературе тренировочных нагрузок различной направленности, являющихся суммарным физиологическим итогом отдельного занятия, – от малых (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до нескольких часов) до больших (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до 2 – 3 дней).

Чрезмерные тренировочные нагрузки, которые вызывают столь значительное целенаправленное утомление в соответствии с решаемыми в занятии задачами, которое компенсируется восстановительным периодом продолжительностью свыше 3 дней, в спортивной подготовке легкоатлетов не используются.

Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятии с его участием прекращается по указанию тренера.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется прикрепленным тренером исходя из возможностей, предоставляемых групповым форматом проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и текущей наполняемостью групп.

Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики на ТЭ и последующих этапах спортивной подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются

повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6–7 переменными. По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья. Причем в настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств. Это необходимо для каталогизации двигательных заданий, формирования и пополнения информационных баз данных о построении тренировочного процесса, более продуктивного обмена опытом тренерской работы.

Применительно к скоростно-силовым спортивным дисциплинам выделяются следующие направления тренирующих воздействий и число групп тренировочных средств по каждому направлению:

- специальная технико-физическая подготовка – special technical and physical preparation, или «TP»; при построении тренировки в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях выделяются 2–3 группы средств, в многоборьях – вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (в мужском десятиборье – 7, в женском семиборье – 5);
- специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – special speed preparation, или «S»; 1–2 группы средств;
- специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – special speed-power preparation, или «SP»; 1–2 группы средств;

- специальная силовая подготовка – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;
- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «GPT»; 1 группа средств.

Применительно к управлению тренировкой легкоатлетов-многоборцев дополнительно выделяется совокупность тренирующих воздействий, направленных на совершенствование общей выносливости – endurance improvement, или «E»; 1 группа средств. При этом с учетом многосторонней направленности остальных воздействий не выделяется группа средств «GPT».

Применительно к циклическим легкоатлетическим спортивным дисциплинам с преимущественным проявлением выносливости направления тренирующих воздействий классифицируются следующим образом:

- специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – special technical (tactical) and physical preparation, или «TP»; 1 группа средств;
- специальная аэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующих зонах интенсивности – special aerobic preparation, или
- «Ae»; 2 группы средств;
- специальная анаэробная подготовка (в основном – бег в соответствующей зоне интенсивности) – special anaerobic preparation, или «An»; 1 группа средств;
- специальная аэробно-анаэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующей зоне интенсивности) – special aerobic-anaerobic preparation, или «AeAn»; 1 группа средств;
- специальная силовая подготовка (бег и прыжки в гору, по песку, и т.д., в спортивной ходьбе – в основном ходьба в гору, по песку, и т.д.) – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;
- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «G»; 1 группа средств.

Универсальный классификатор направлений подготовки легкоатлетов для ТЭ и последующих этапов с соответствующими группами тренировочных средств (используется далее по тексту настоящей Программы)

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Обобщенная мера нагрузки
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:		
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м		
TP-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
TP-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
TP-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.

P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м		
TP-1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %	км
TP-2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %	км
TP-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б		
TP-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
TP-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б		
TP-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
TP-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:		
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч

3. Спортивная дисциплина «Прыжки»:		
3.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту		
TP-1	Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
3.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину		
TP-1	Прыжки в длину с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
3.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной		
TP-1	Прыжки тройные с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч

В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1. методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;
2. методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств.

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);

б) методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия).

Вторая категория методов включает в свой состав:

а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают методы: а) повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных

действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно);

б) вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных действий их параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению или снижению).

По признаку прерывности либо слитности выделяют методы:

а) интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе работы, характер и продолжительность которых в основном и предопределяют тренировочный эффект);

б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа).

Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

4.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	75	72	32	20	17	16
Специальная физическая подготовка (%)			23	27	27	28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7	8
Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	27	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6	6	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5	6
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Этап начальной подготовки				
	До года		Свыше года	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	8
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	234	312	312	416

НП (до года 4,5ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	**175,5**
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	**35,1**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2,7					2,0				**4,7**

НП (до года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	**234,0**
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3,2						3,0			**6,2**

НП (свыше года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	**224,6**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях				2,0	2,2					2,0			**6,2**
Техническая подготовка	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Инструкторская и судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	**12,5**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3,2						3,0			**6,2**

НП (свыше года 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	**299,5**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях			2,0		2,3				2,0			2,0	**8,3**
Техническая подготовка	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**66,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	**33,3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2,0	2,3					2,0	2,0			**8,3**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До трех лет		Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	9	14	12	18
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	468	728	624	936

УТЭ (до 3-х лет 9ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	**149,8**
Специальная физическая подготовка	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	**107,6**
Участие в спортивных соревнованиях	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Техническая подготовка	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	**112,3**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	**42,1**
Инструкторская и судейская практика	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**

УТЭ (до 3-х лет 14ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	**233,0**
Специальная физическая подготовка	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	**167,4**
Участие в спортивных соревнованиях	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**
Техническая подготовка	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	**174,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**65,5**
Инструкторская и судейская практика	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**

УТЭ (свыше 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**
Специальная физическая подготовка	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	**168,48**
Участие в спортивных соревнованиях	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,44**
Техническая подготовка	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	**162,24**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Инструкторская и судейская практика	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,44**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	**31,2**

УТЭ (свыше 3-х лет 18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	**187,2**
Специальная физическая подготовка	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	**252,7**
Участие в спортивных соревнованиях	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	**56,2**
Техническая подготовка	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	**243,4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**93,6**
Инструкторская и судейская практика	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	**56,2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	18	24
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	936	1248

ССМ (18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	**159,1**
Специальная физическая подготовка	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	**252,7**
Участие в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**65,5**
Техническая подготовка	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	**252,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Инструкторская и судейская практика	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	**56,2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**

ССМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	**212,2**
Специальная физическая подготовка	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	**337,0**
Участие в спортивных соревнованиях	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**
Техническая подготовка	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	**337,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Инструкторская и судейская практика	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	**74,9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**

Этап высшего спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	24	32
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	1248	1664

ВСМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	**199,7**
Специальная физическая подготовка	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	**349,4**
Участие в спортивных соревнованиях	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**
Техническая подготовка	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	**337,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Инструкторская и судейская практика	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	**74,9**

ВСМ (32ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	**266,2**
Специальная физическая подготовка	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	**465,9**
Участие в спортивных соревнованиях	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	**133,1**
Техническая подготовка	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	**449,3**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	**183,0**
Инструкторская и судейская практика	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**66,6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**

4.5. Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	75	72	50	41	20	17
Специальная физическая подготовка (%)			12	15	30	34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7	8
Техническая подготовка (%)	15	16	18	20	22	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4	5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	4	5	7
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Этап начальной подготовки				
	До года		Свыше года	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	8
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	234	312	312	416

НП (до года 4,5ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	**175,5**
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	**35,1**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2,7					2,0				**4,7**

НП (до года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	**234,0**
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3,2						3,0			**6,2**

НП (свыше года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	**224,6**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях				2,0	2,2					2,0			**6,2**
Техническая подготовка	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Инструкторская и судейская практика	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	**9,4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3,2						3,0			**6,2**

НП (свыше года 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	**299,5**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях			2,0		2,3				2,0			2,0	**8,3**
Техническая подготовка	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**66,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	**33,3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2,0	2,3					2,0	2,0			**8,3**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До трех лет		Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	9	14	12	18
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	468	728	624	936

УТЭ (до 3-х лет 9ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	**234,0**
Специальная физическая подготовка	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	**56,2**
Участие в спортивных соревнованиях	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Техническая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	**84,2**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	**42,1**
Инструкторская и судейская практика	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	**14,0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**

УТЭ (до 3-х лет 14ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	30,3	**364,0**
Специальная физическая подготовка	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**
Участие в спортивных соревнованиях	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**
Техническая подготовка	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	**131,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**65,5**
Инструкторская и судейская практика	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	**21,8**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**

УТЭ (свыше 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	**255,8**
Специальная физическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**9,6**
Участие в спортивных соревнованиях	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,4**
Техническая подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Инструкторская и судейская практика	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**

УТЭ (свыше 3-х лет 18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	32,0	**383,8**
Специальная физическая подготовка	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	**140,4**
Участие в спортивных соревнованиях	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	**56,2**
Техническая подготовка	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	**187,2**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**93,6**
Инструкторская и судейская практика	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,4**

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	18	24
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	936	1248

ССМ (18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	**187,2**
Специальная физическая подготовка	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	23,4	**280,8**
Участие в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**65,5**
Техническая подготовка	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	**205,9**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Инструкторская и судейская практика	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**

ССМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	**249,6**
Специальная физическая подготовка	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	**374,4**
Участие в спортивных соревнованиях	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**
Техническая подготовка	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	22,9	**274,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Инструкторская и судейская практика	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**

Этап высшего спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	24	32
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	1248	1664

ВСМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	**212,2**
Специальная физическая подготовка	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	35,4	**424,3**
Участие в спортивных соревнованиях	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**
Техническая подготовка	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	**212,2**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Инструкторская и судейская практика	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	**74,9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**

ВСМ (32ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	**282,9**
Специальная физическая подготовка	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	47,1	**565,8**
Участие в спортивных соревнованиях	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	**133,1**
Техническая подготовка	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	**282,9**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	**183,0**
Инструкторская и судейская практика	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	**116,5**

4.6. Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины прыжки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	75	72	32	21	17	16
Специальная физическая подготовка (%)			23	27	27	28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7	8
Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	27	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	5	6	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5	6
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Этап начальной подготовки				
	До года		Свыше года	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	8
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	234	312	312	416

НП (до года 4,5ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	**175,5**
Техническая подготовка	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	**35,1**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2,7					2,0				**4,7**

НП (до года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	**234,0**
Техническая подготовка	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3,2						3,0			**6,2**

НП (свыше года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	18,7	**224,6**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях				2,0	2,2					2,0			**6,2**
Техническая подготовка	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Инструкторская и судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	**12,5**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3,2						3,0			**6,2**

НП (свыше года 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	**299,5**
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях			2,0		2,3				2,0			2,0	**8,3**
Техническая подготовка	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**66,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	**33,3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2,0	2,3					2,0	2,0			**8,3**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До трех лет		Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	9	14	12	18
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	468	728	624	936

УТЭ (до 3-х лет 9ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	**149,8**
Специальная физическая подготовка	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	**107,6**
Участие в спортивных соревнованиях	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Техническая подготовка	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	**112,3**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	**42,1**
Инструкторская и судейская практика	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**

УТЭ (до 3-х лет 14ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	**233,0**
Специальная физическая подготовка	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	**167,4**
Участие в спортивных соревнованиях	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**
Техническая подготовка	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	**174,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**65,5**
Инструкторская и судейская практика	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	**29,1**

УТЭ (свыше 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	**131,0**
Специальная физическая подготовка	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	**168,5**
Участие в спортивных соревнованиях	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,4**
Техническая подготовка	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	**162,2**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Инструкторская и судейская практика	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	**31,2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	**31,2**

УТЭ (свыше 3-х лет 18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	**196,6**
Специальная физическая подготовка	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	**252,7**
Участие в спортивных соревнованиях	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	**56,2**
Техническая подготовка	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	**243,4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**93,6**
Инструкторская и судейская практика	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	18	24
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	936	1248

ССМ (18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	**1591**
Специальная физическая подготовка	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	**252,7**
Участие в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**65,5**
Техническая подготовка	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	21,1	**252,7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Инструкторская и судейская практика	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	**56,2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	**46,8**

ССМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	17,7	**212,2**
Специальная физическая подготовка	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	**337,0**
Участие в спортивных соревнованиях	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	7,3	**87,4**
Техническая подготовка	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	**337,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Инструкторская и судейская практика	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	**74,9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**

Этап высшего спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	24	32
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	1248	1664

ВСМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	16,6	**199,7**
Специальная физическая подготовка	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	**349,4**
Участие в спортивных соревнованиях	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**
Техническая подготовка	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	28,1	**337,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Инструкторская и судейская практика	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	**74,9**

ВСМ (32ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	**266,2**
Специальная физическая подготовка	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	38,8	**465,9**
Участие в спортивных соревнованиях	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	**133,1**
Техническая подготовка	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	37,4	**449,3**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	**183,0**
Инструкторская и судейская практика	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**66,6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**

4.7. Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	ноябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт основательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	фераль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. 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 400 м включительно
(далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более
400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание»
и «толкание» (далее – метания), слово «борье» (далее – многоборье), основаны
на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 № 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	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 (медицинбол) (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 (2,8х2,8 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.	Электромегафон	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)		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.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Повышение квалификации тренеров и тренеров-преподавателей осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом,

которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Организация профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта Профессиональная переподготовка организуется с целью подготовки специалистов для выполнения нового вида профессиональной деятельности, осуществляемая по образовательным программам от 250 часов. Форма и сроки обучения рекомендуется устанавливать в соответствии с целями обучения и в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Рекомендуется установить, что уровень образования тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, проходящих профессиональную переподготовку, должен быть не ниже уровня образования, требуемого для нового вида профессиональной деятельности.

Освоение программ профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта предусматривает обязательную итоговую аттестацию, организуемую в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Итоговая аттестация может состоять из одного или нескольких аттестационных испытаний: итоговый экзамен и/или защита итоговой аттестационной работы. По решению аттестационной комиссии, слушателям, успешно выполнившим требования образовательной программы и прошедшим аттестационные испытания, выдается документ об образовании в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);

внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
систему информирования, просвещения и обучения кадров;
совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

1. методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные и контрольно-переводные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;

2. дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;

3. психологическое обеспечение: анкеты, тесты;

4. консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации информационного процесса используются дистанционные технологии: размещение материалов на сайте ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» и в социальной сети ВКонтакте.

7. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий

За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми легкоатлетами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий с легкоатлетами тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния легкоатлетов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

8. Перечень информационного обеспечения

8.1. Список литературных источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1988.
6. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
9. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
10. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.- 60с.
11. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003
12. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов - прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.
13. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.:
14. Мир атлетов, 2003.
15. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки- М.: Физкультура и спорт,1977.
17. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
19. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

20. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

8.2. Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Первенствах Мира, Европы.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
7. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
11. Всероссийская федерация легкой атлетики России - http://rusathletics.info

Приложение 1

В качестве представленного ниже программного материала используются тренировочные (двигательные) задания двух категорий:

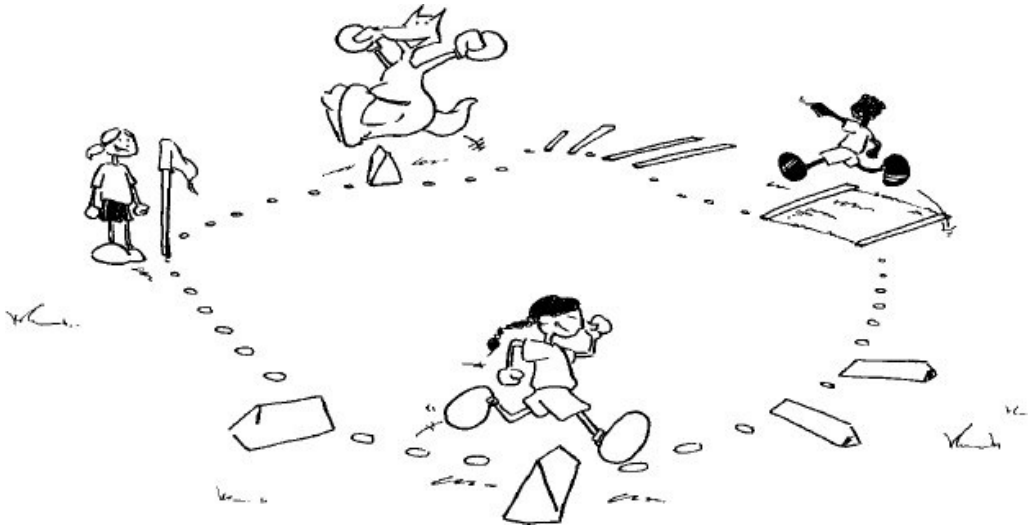
1) преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств – 80 карточек с аббревиатурой Б (бег), П (прыжки), М (метания);
2) преимущественно направленные на кондиционную тренировку, т.е. на совершенствование физических качеств, – 20 карточек с аббревиатурой К.

Наряду с карточками раздела К для совершенствования физической подготовленности юных спортсменов используются подвижные и спортивные (по упрощенным правилам) игры. Игровые тренировочные задания (И) формируются непосредственно тренером с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки и в настоящей Программе не представлены.

Картотека тренировочных (двигательных) заданий

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег

Карточка Б-1.1



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное – горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

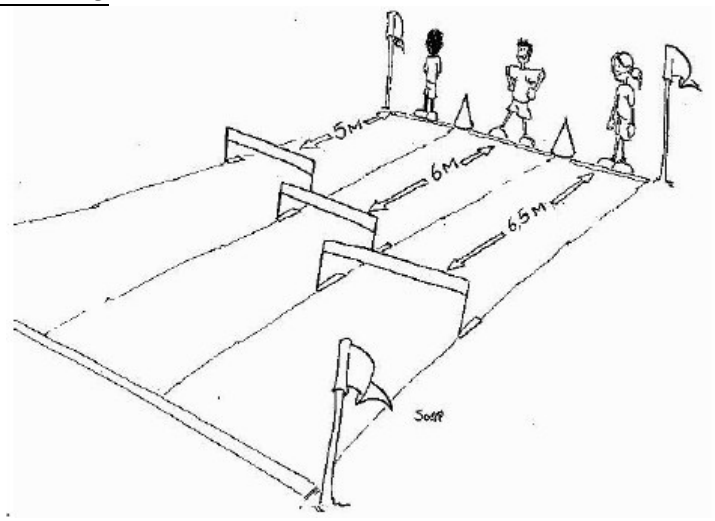
Рекомендации:
- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия

Последовательность обучения:
- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные трассы, доступные препятствия

Инвентарь:
- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка Б-1.3



Стартовое положение

Задача: обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием

Задание: в распоряжении участников есть 3 различных варианта расстояния до первого барьера (от 5 до 7 м), и бег организуется следующим образом:

- начать с планки, расположенной на земле;
- преодолевать безопасные низкие препятствия, расположенные на расстоянии 5 м, 6 м, 7 мот старта

Вероятное поведение занимающихся: хотя препятствия низкие и безопасные, новички могут замедлять бег как перед препятствием, так и после его преодоления

Инструкции по выполнению упражнения:
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- бежать до финишной линии;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:
- постепенное ускорение по мере приближения к препятствию;
- увеличивающаяся амплитуда шага;
- выполнять отталкивание далеко от препятствия;
- после преодоления препятствия выполнять активное и сбалансированное приземление

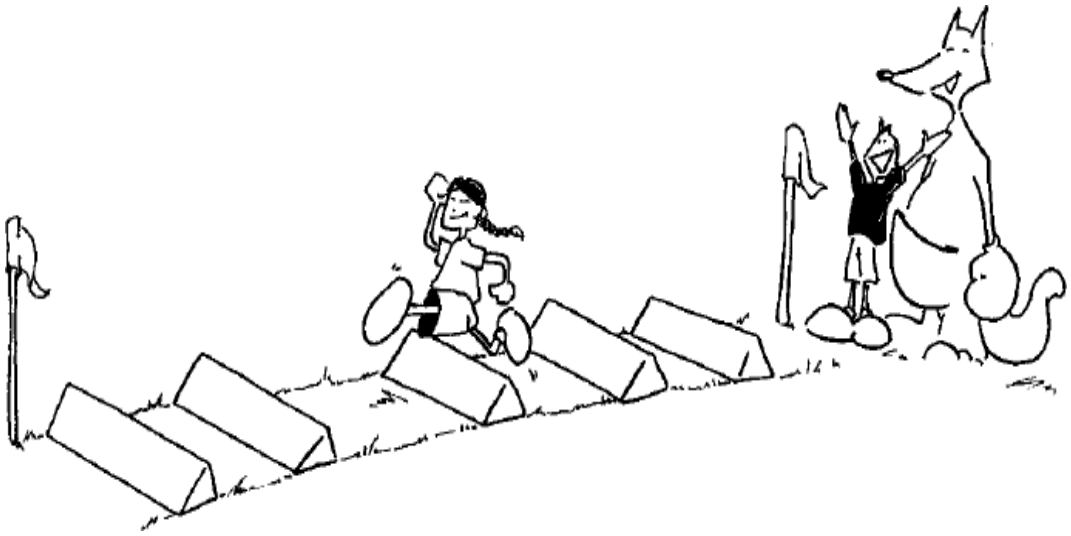
Последовательность обучения:
- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:
- барьеры и вертикальные маркеры

Карточка Б-1.3

Карточка Б-1.3



Задача: обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

Задание: при постепенном увеличении расстояния между препятствиями преодолевать межбарьерные отрезки с заданной или произвольной амплитудой и количеством шагов

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-темповой рисунок бега, приземляться в безопасное положение (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:
- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега

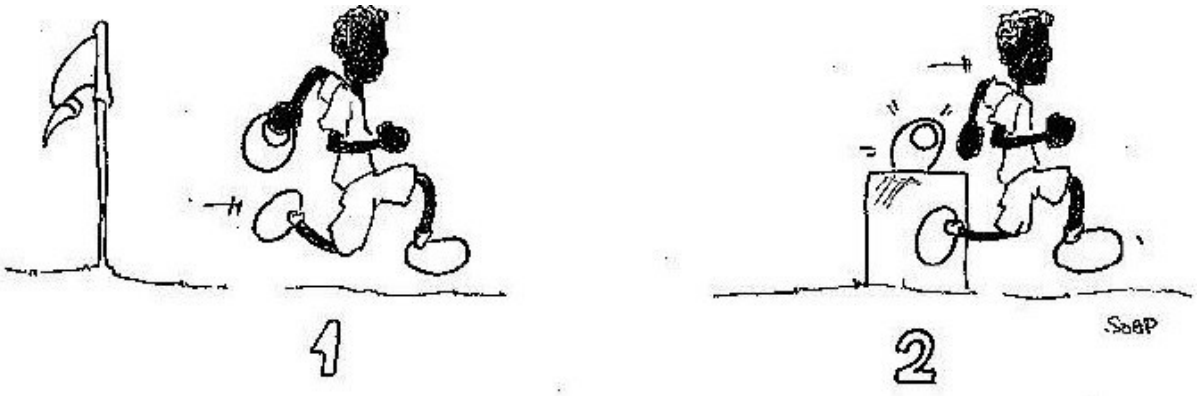
Рекомендации:
- сохранять ровный темп бега;
- сохранять равновесие и корректировать положение туловища

Последовательность обучения:
- менять дистанции;
- менять требования (контраст);
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:
- барьеры и вертикальные маркеры

Карточка Б-1.5



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочкуи т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

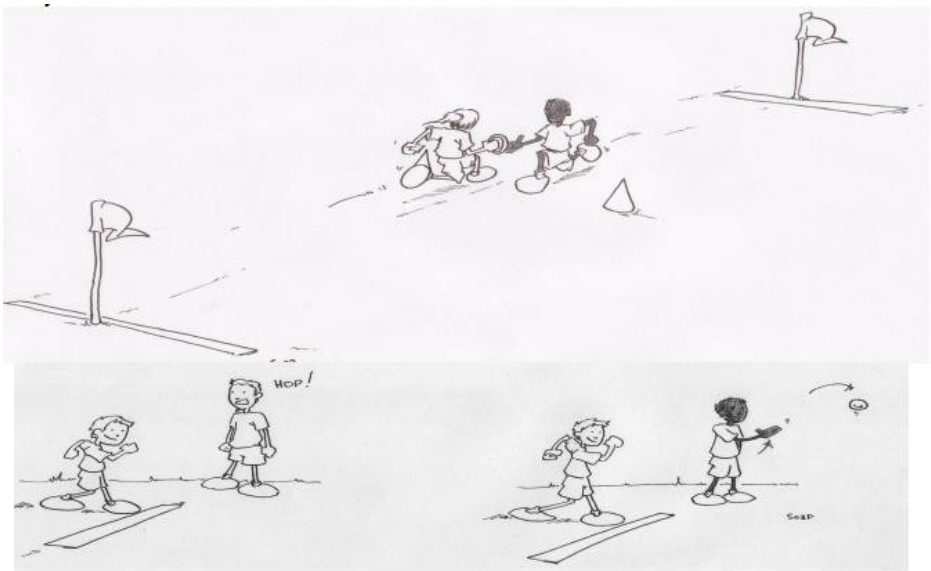
Рекомендации:
- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:
- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

Безопасность:
- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:
- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов

Карточка Б-1.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочку спортсмена на звуковой сигнал, подаваемый тренером или передающим палочку партнером

Задание: передача палочки в парах во время бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения при определении момента начала и в синхронности приема и передачи палочки, бегущий впереди поворачивает туловище назад и замедляет бег

Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать по установленной траектории со стороны передачи палочки;
- корректировать движение руки при приеме палочки

Рекомендации:
- не бросать палочку;
- оба участника не должны снижать скорость бега;
- передачи проходят успешно, если они выполняются многократно

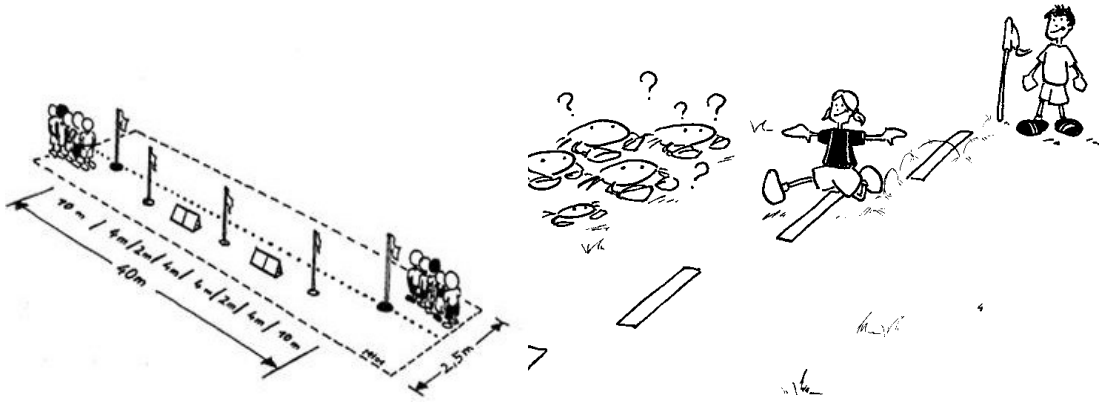
Последовательность обучения:
- менять руки с обеих сторон;
- увеличивать скорость бега;
- менять форму палочки;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:
- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы

Комплекс Б-2: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Карточка Б-2.1



Задача: обучать технике преодоления препятствий

Задание: спортсмены бегом преодолевают низкие препятствия с одной стороны на другую (вправо и влево) на дистанции, имеющей криволинейную траекторию, делая равное количество шагов между препятствиями

Вероятное поведение занимающихся:
- преодолевая препятствие, новички не опускают активно маховую ногу;
- приземление после преодоления препятствия выполняется на обе ноги

Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать как можно более естественно;
- стараться не использовать руки для сохранения равновесия

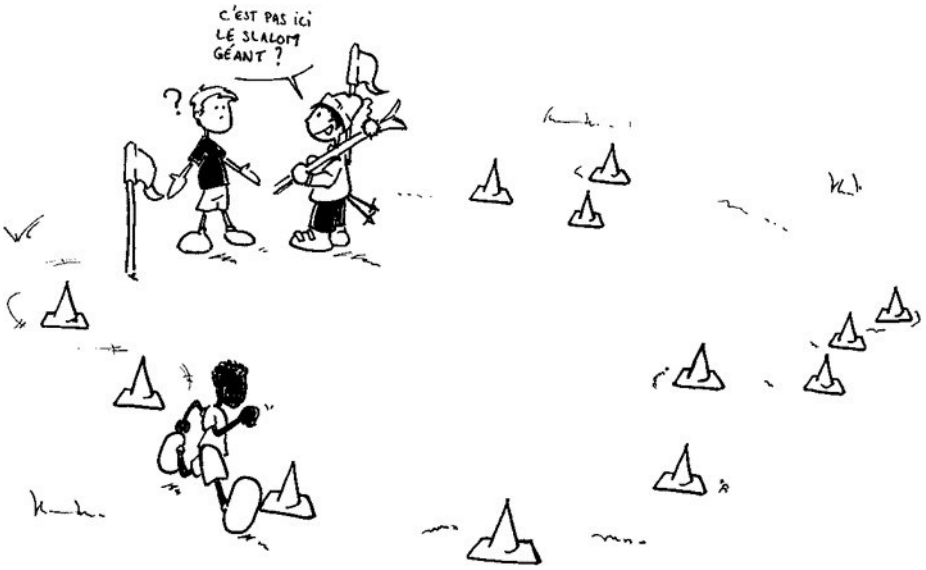
Рекомендации:
- объединить спринт и преодоление препятствия;
- корректировать действие с обеих сторон;
- незамедлительно продолжать бег после преодоления препятствия

Последовательность обучения:
- пробовать 2-шаговый ритм бега в одном и другом направлении;
- выполнять упражнение, сохраняя прямую осанку;
- выполнять упражнение с различными расстановками препятствий (увеличивая или уменьшая расстояние между ними);

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- безопасные маркеры

Инвентарь:
- вертикальные маркеры вдоль трассы;
- горизонтальные маркеры

Карточка Б-2.2



Задача: обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»)

Задание: бег «змейкой» по разным трассам вокруг вертикальных маркеров

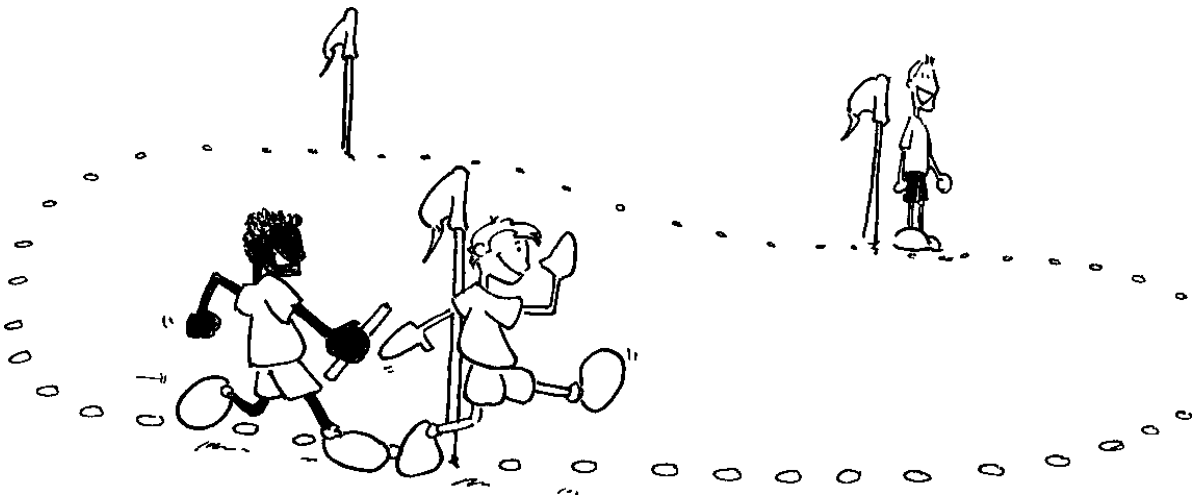
Вероятное поведение занимающихся:
- новички выполняют слаломное упражнение с пропусками поворотов;
- они часто меняют скорость бега, чтобы выполнить повороты

Инструкции по выполнению упражнения:
- смотреть в направлении бега;
- не менять скорость бега

Рекомендации:
- сохранять скорость и смотреть в направлении бега;
- менять углы между туловищем и направлением бега;
- задавать темп бега руками (движение, не направленное на сохранение равновесия)

Последовательность обучения:
- выполнять симметричный слалом;
- выполнять слалом вправо и влево;
- пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу и т.п.;
- пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад);
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- безопасные
маркерИнвентарь:
- вертикальные маркеры



Задача: обучать передаче эстафетной палочки в статическом положении и в движении

Задание: передавать различные снаряды, стоя на месте, в ходьбе и в беге

Вероятное поведение занимающихся: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливаются) при передаче

Инструкции по выполнению упражнения:
- правильно выбрать принимающую руку;
- общаться со своим партнером

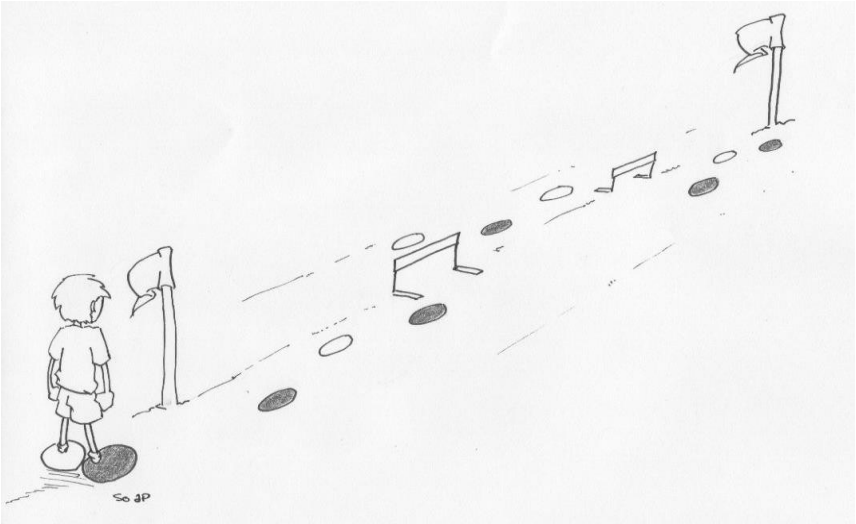
Рекомендации:
- не допускать падения передаваемых предметов;
- не терять скорость во время передачи;
- освоить передачу и прием каждой рукой;
- стараться не менять ритм бега при передаче

Последовательность обучения:
- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна – сначала в ходьбе, затем в беге;
- переходить к играм (различные формы эстафет)

Безопасность:
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки и другие предметы для передачи

Инвентарь:
- различные эстафетные палочки;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-2.4



Задача: обучать преодолению барьеров сбоку правой и левой ногой

Задание: предложить спортсменам преодолевать барьеры сбоку правой и левой ногой, выдерживая двухшажный ритм между барьерами

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно перейти к бегу после преодоления препятствий с обеих сторон (они приземляются за препятствиями слишком далеко от общего направления бега)

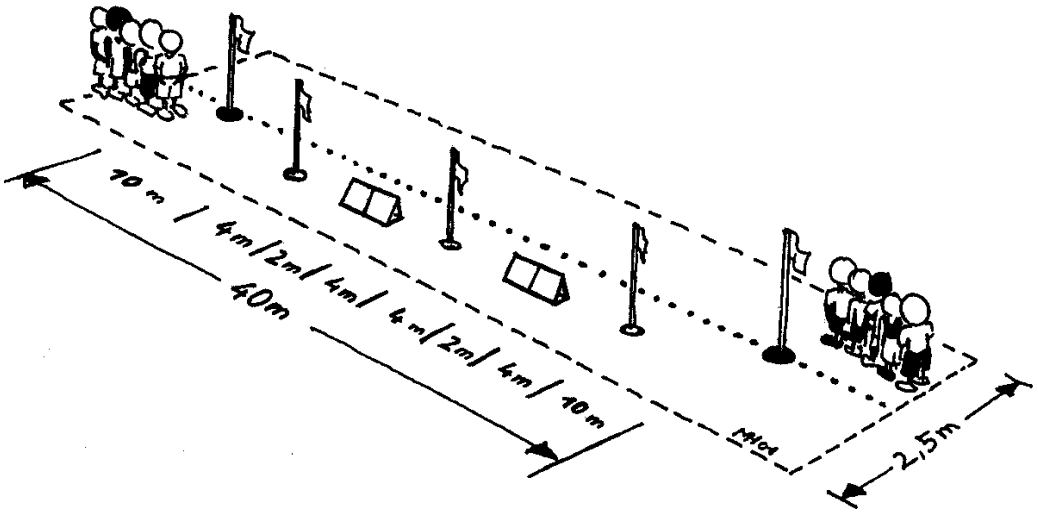
Инструкции по выполнению упражнения:
- отталкиваться по возможности ближе к барьеру;
- продолжать бег сразу же после преодоления препятствия

Рекомендации:
- преодолевать барьеры с обеих ног;
- сохранять беговую скорость;
- поддерживать частоту движений;
- фиксировать время

Последовательность обучения:
- менять высоту барьеров;
- менять расстояние между барьерами;
- вести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные барьеры;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометры



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях

Задание: проведение вида соревновательной программы ДЛА

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно определить место перехода от прямолинейного бега к барьерному слалому, конусы или флагштоки представляют дополнительные трудности – спортсмены обращают все внимание на препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:
- выполнять все требования, касающиеся правильного преодоления трассы;
- бежать как можно ближе к общему направлению бега

Рекомендации:
- выполнять упражнение полностью;
- сохранять постоянную скорость бега;
- удерживать равновесие на протяжении всей трассы

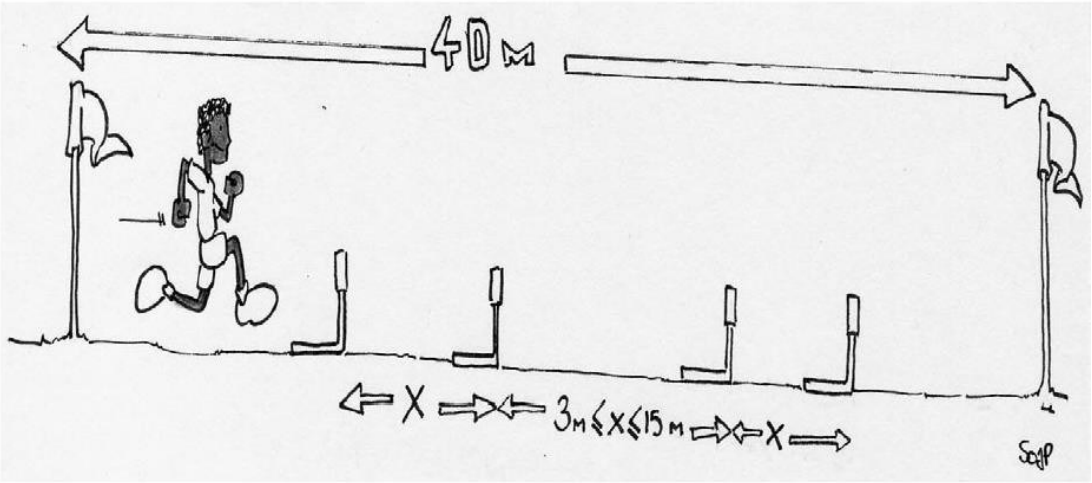
Последовательность обучения:
- начинать с левой стороны, затем с правой стороны трассы (конусы являются указателями);
- эстафеты, формула «один на один», и т.д.

Безопасность:
- правильная организация группы

Инвентарь:
- барьеры;
- конусы;
- хронометр

Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-3.1



Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий

Задание: преодоление дистанции с безопасными препятствиями, которые установлены с произвольным чередованием коротких и длинных межбарьерных отрезков (от 3 до 15 м)

Вероятное поведение занимающихся:

- занимающиеся меняют темп бега в зависимости от длины межбарьерного отрезка, значительно замедляя скорость передвижения перед препятствиями;
- они часто теряют скорость при сходе с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию

Инструкции по выполнению упражнения:

- «пробегать» через препятствия;
- изменять длину шагов, приспосабливая ее к расстановке барьеров

Рекомендации:

- стараться не терять или почти не терять скорость перед препятствиями;
- сохранение равновесия не имеет большого значения;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

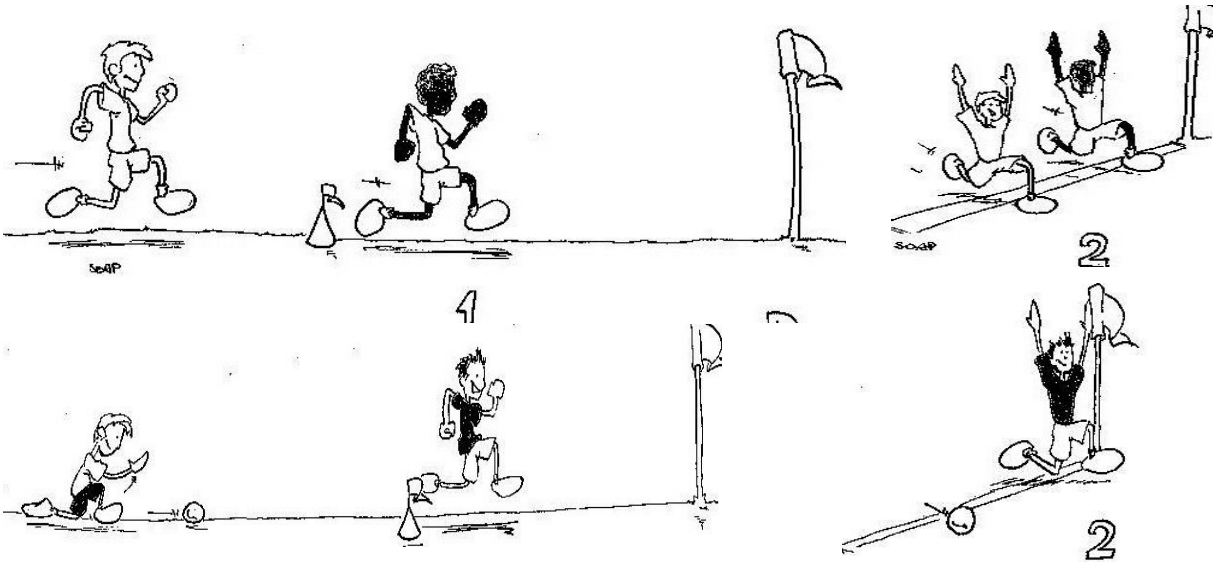
- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять заданную скорость бега;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия;
- барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры разной высоты



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

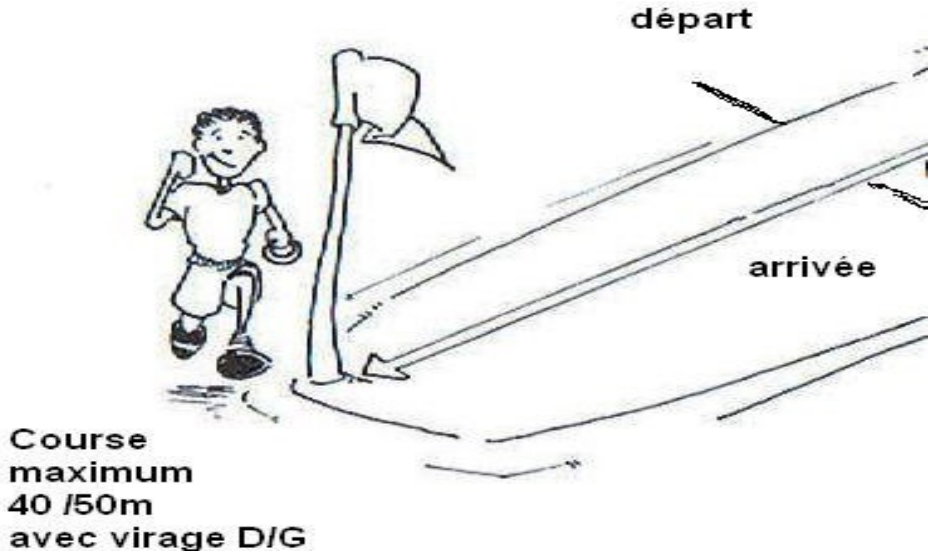
Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи –
приема,безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи; вертикальные маркеры в зоне соревнования

Карточка Б-3.3



Задача: обучать бегу с высокой скоростью

Задание: занимающиеся должны преодолевать дистанции 40 – 50 м, имеющие виражи; повороты нужно выполнять влево и вправо; крутизна виражей зависит от расстановки по дистанции конусов или вертикальных маркеров

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут долго сохранять максимальную скорость; они обычно очень активны, но быстро устают

Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать расслабленно;
- учиться поддерживать высокий темп бега (близкий к максимальной скорости)

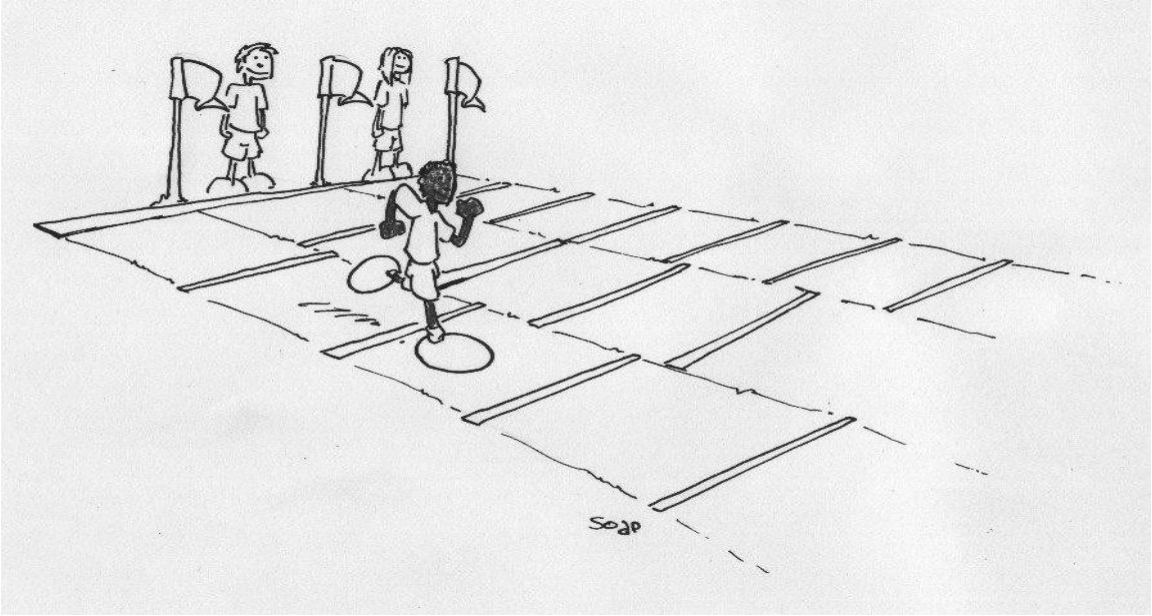
Рекомендации:
- стремиться сохранять осанку на виражах;
- стараться показать хороший результат (по хронометру)
- бежать, сохраняя постоянную скорость на виражах (чувствовать продвижение в направлении финиша, смотреть вперед);

Последовательность обучения:
- изменять дистанции;
- бежать по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая дорожка (виражи);
- достаточные интервалы отдыха между пробежками

Инвентарь:
- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка Б-3.3



Задача: обучать правильной технике спринтерского бега

Задание: спортсмены должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый спортсмен должен пробежать все отрезки несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно увеличивать длину шага, чтобы бежать быстрее; им легче поддерживать скорость за счет увеличения частоты беговых движений

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять прямую осанку во время бега;
- подбирать оптимальную амплитуду шага

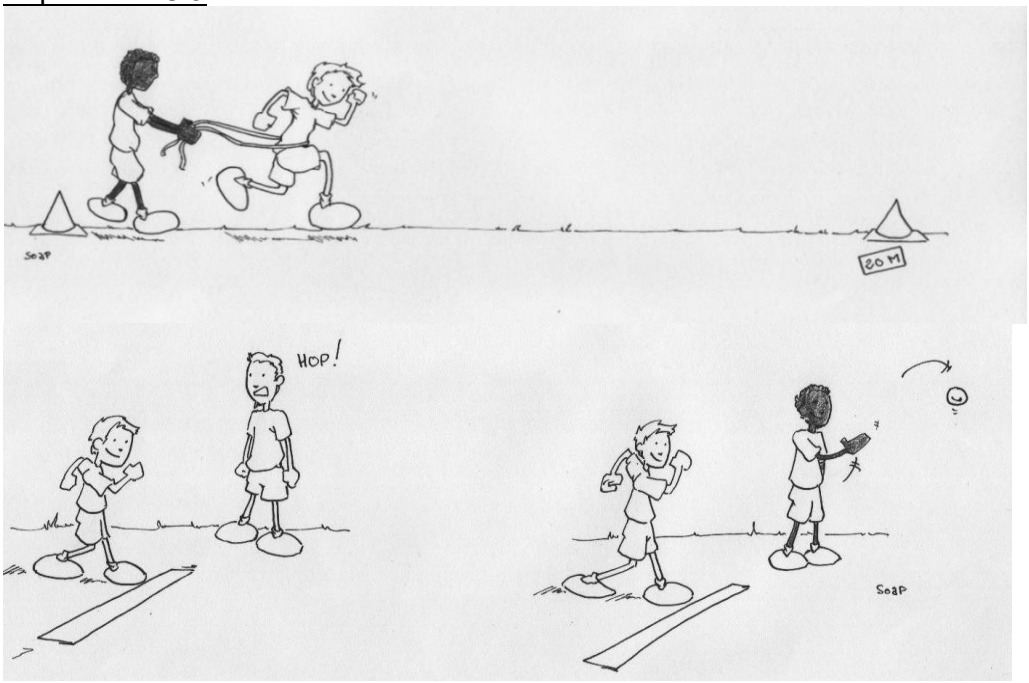
Рекомендации:
- подготовить различные отрезки;
- сохранять высокую скорость бега на различных отрезках

Последовательность обучения:
- менять амплитуду шага;
- увеличивать площадку для бега;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры

Инвентарь:
- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр

Карточка Б-3.5



Задача: обучать быстрому и активному началу бега по сигналу

Задание: спортсмены должны активно реагировать на звуковой или визуальный сигнал, преодолевая сопротивление партнера или снаряда

Вероятное поведение занимающихся: юным спортсменам трудно оставаться в положении «внимание» и быстро начать бег из-за оказываемого сопротивления

Инструкции по выполнению упражнения:
- начинать бег, сохраняя наклон, и не выпрямляться раньше времени;
- подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:
- туловище наклонено вперед;
- толчковая нога слегка согнута;
- сохранять осанку

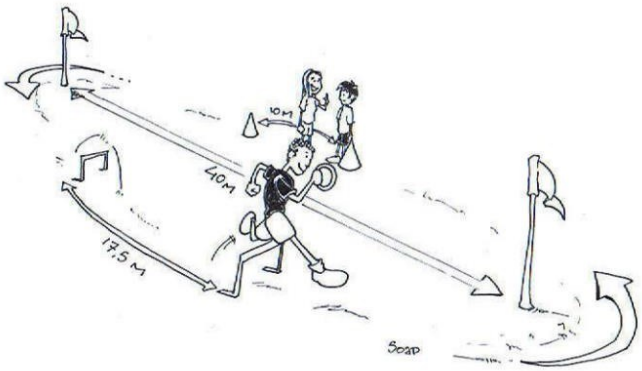
Последовательность обучения:
- менять величину сопротивления (оно не должно быть чрезмерным);
- изменять дистанции;
- повышать скорость реакции на звуковой или визуальный сигнал стартера;
- переходить к играм

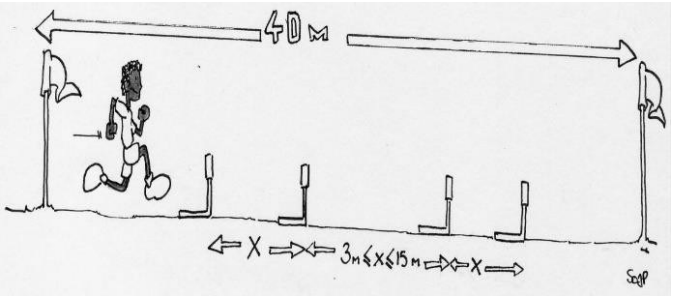
Безопасность:
- нескользкая поверхность, работа в парах – спортсмены одного веса и примерно одинаковые по силам

Инвентарь:
- канаты или подобные предметы,вертикальные маркеры

Комплекс Б-4: Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-4.1





Задача: обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях

Задание: выбрать дистанции с безопасными препятствиями, которые расставлены произвольно на различном расстоянии (от 3 м до 15 м)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены меняют темп бега в соответствии с различными промежуточными отрезками, значительно замедляя его перед препятствиями; они часто теряют скорость после преодоления препятствия (приземляются на обе ноги в безопасной позиции)

Инструкции по выполнению упражнения:
- пробегать через препятствия с минимальной потерей скорости;
- менять ритм бега в зависимости от расстановки препятствий;

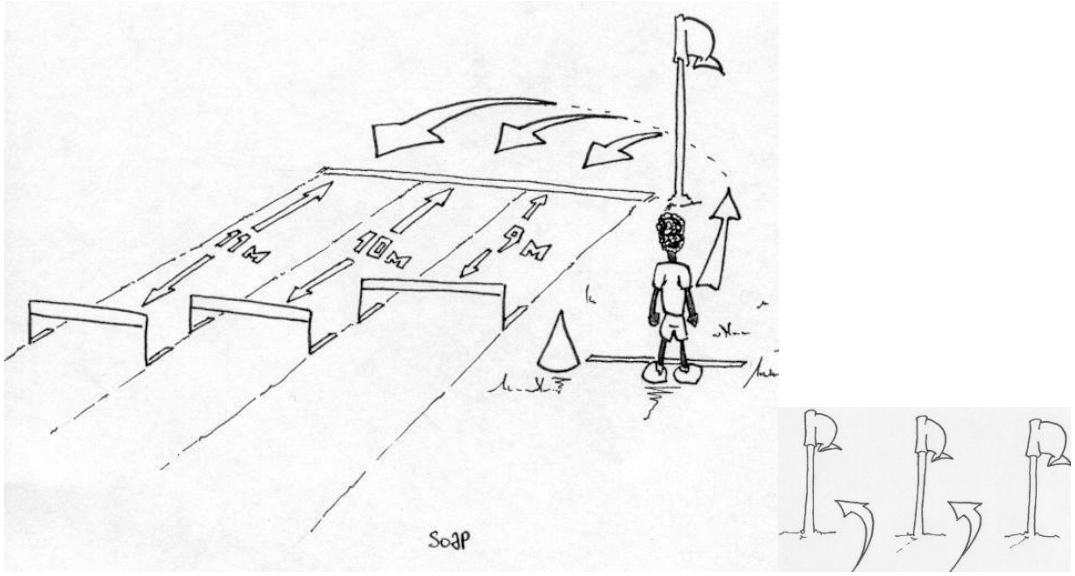
Рекомендации:
- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:
- менять высоту барьеров;
- менять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия адекватной высоты

Инвентарь:
- различные препятствия, вертикальные маркеры

Карточка Б-3.5



Можно использовать 2 или 3 створа для изменения радиуса виражей

Задача: обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером

Задание: преодоление различных беговых дистанций, проходящих через угол виража, с последующим переходом в бег с преодолением препятствий; дистанции и виражи выбираются произвольно

Возможное поведение занимающихся: занимающиеся снижают скорость за 3 – 4 м до препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:
- сразу же после выхода с виража бежать к следующему барьеру;
- бежать по различным виражам, используя различные створы;
- переходить к активному бегу после преодоления препятствия

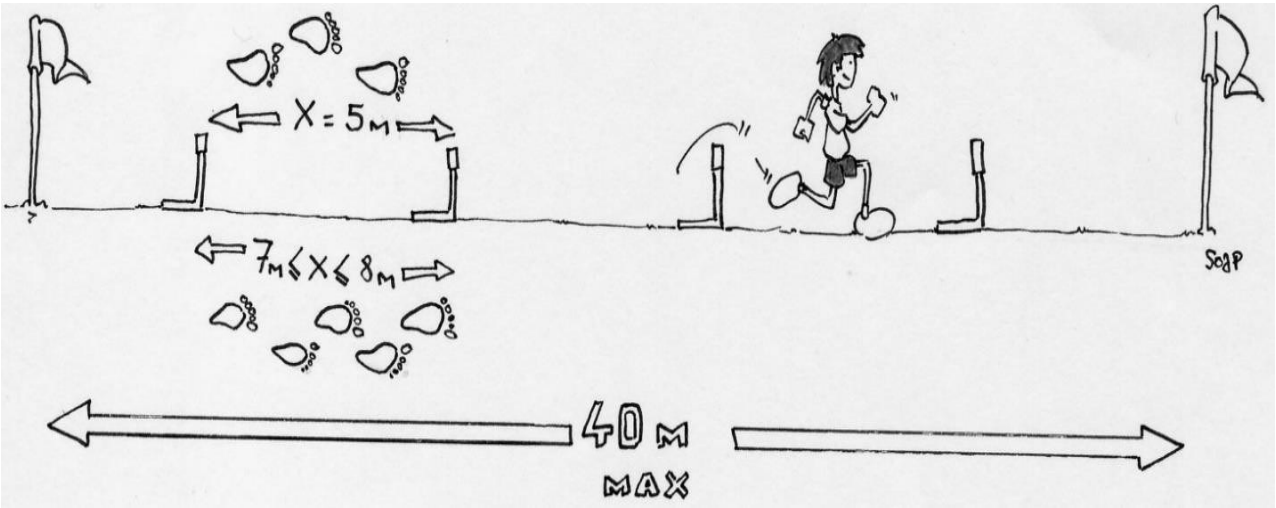
Рекомендации:
- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции

Последовательность обучения:
- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность, безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:
- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-4.4



Задача: обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами

Задание: выполнять бег по дистанции с безопасными барьерами, расположенными через определенные интервалы, чтобы освоить трех-, четырех- и пятишажный ритм бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся будут стараться бежать с нечетным количеством шагов, чтобы отталкиваться одной и той же ногой; выполнить отталкивания набарьер с разных ног им бывает очень трудно.

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять скорость бега между препятствиями;
- приспособить ритм бега к заданным отрезкам

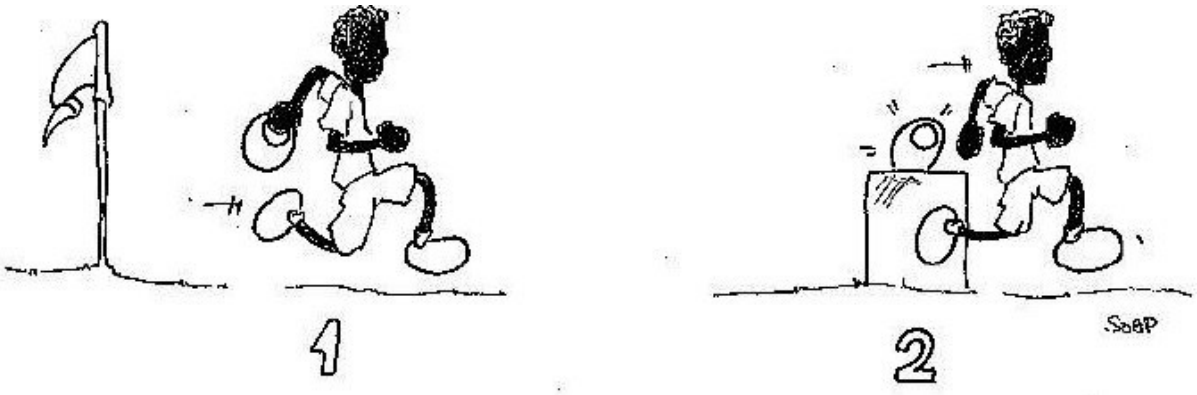
Рекомендации:
- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции с учетом данных инструкций в отношении количества шагов

Последовательность обучения:
- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- менять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:
- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-4.4



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

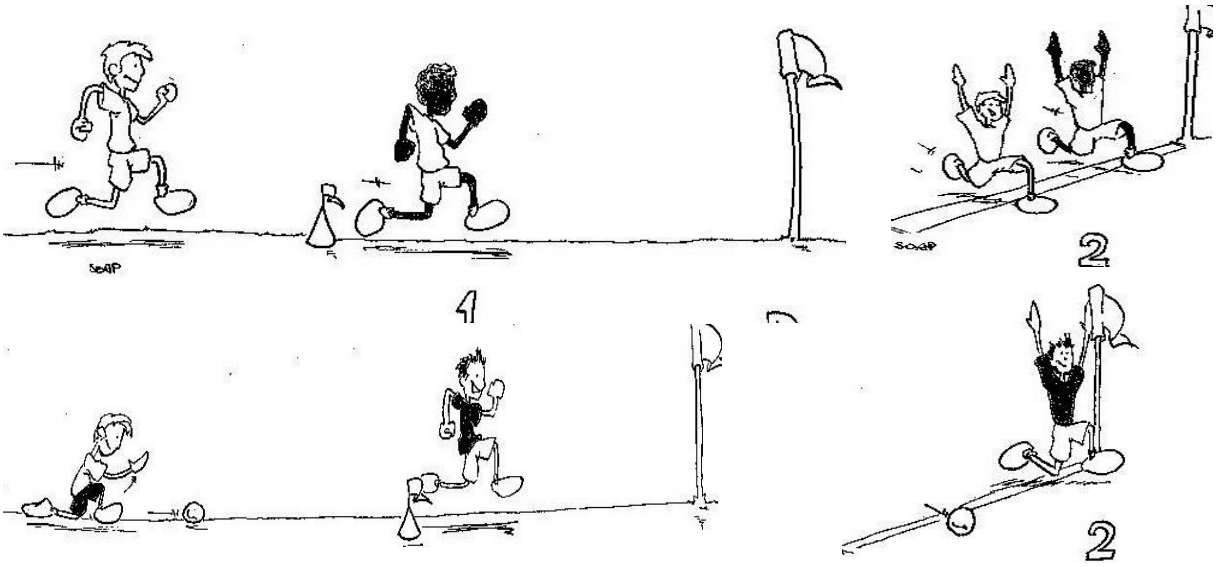
Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:
- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:
- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

Безопасность:
- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:
- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

Безопасность:

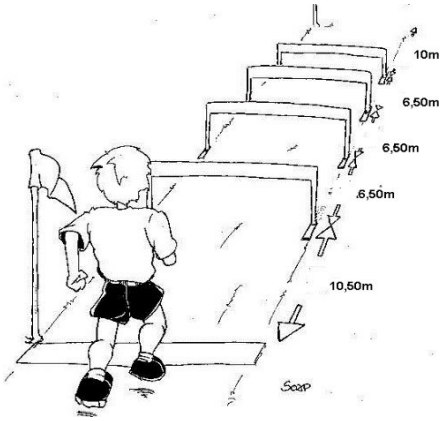
- правильно размеченная зона передачи – приема,безопасные эстафетные палочки

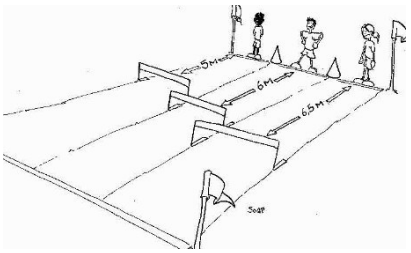
Инвентарь:

- различные предметы для передачи;
- вертикальные маркеры в зоне соревнования

Комплекс Б-5: Бег с барьерами

Карточка Б-5.1





Задача: обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия

Задание: подготовить несколько размеченных дистанций, чтобы спортсмены могли тренировать серию упражнений «старт – бег до первого барьера»;

- после преодоления барьера они должны активно переходить к бегу по дистанции;
- постепенно увеличивать расстояние между барьерами;
- отработать вначале бег с высокого старта, затем – с низкого

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены ускоряют бег по направлению к барьерам, но затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание; часто они подбегают очень близко к барьеру

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться всегда одной и той же ногой;
- ускорять бег с приближением к барьеру

Рекомендации:

- регулировать длину шагов при различном расстоянии до барьера;
- активный переходить к бегу после преодоления барьера

Последовательность обучения:

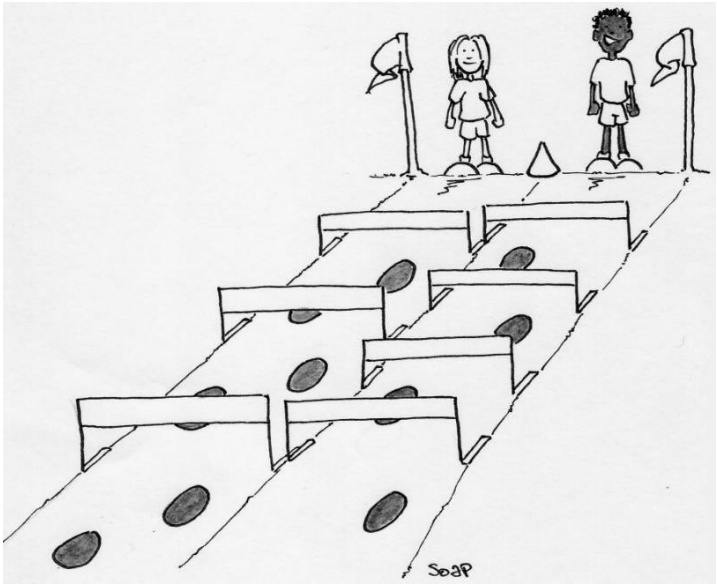
- постепенно менять расстояние между барьерами, чтобы довести его досоревновательного;
- бежать по дистанции в 4, затем в 6, затем в 8 шагов до первого барьера;
- поставить второй барьер на нужном расстоянии;
- поставить маркеры между барьерами;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры



Задача: обучать технике преодоления барьеров

Задание: бег с преодолением барьеров различной высоты, расположенных близко друг к другу, в 1, 2 или 3 шага

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены чувствуют себя некомфортно при выполнении упражнения, они предпочитают перепрыгивать через барьер, а не преодолевать его правильно и продолжать бег

Инструкции по выполнению упражнения:
- не спешить во время выполнения первых упражнений;
- не смотреть ни на других спортсменов, ни на первый барьер перед собой

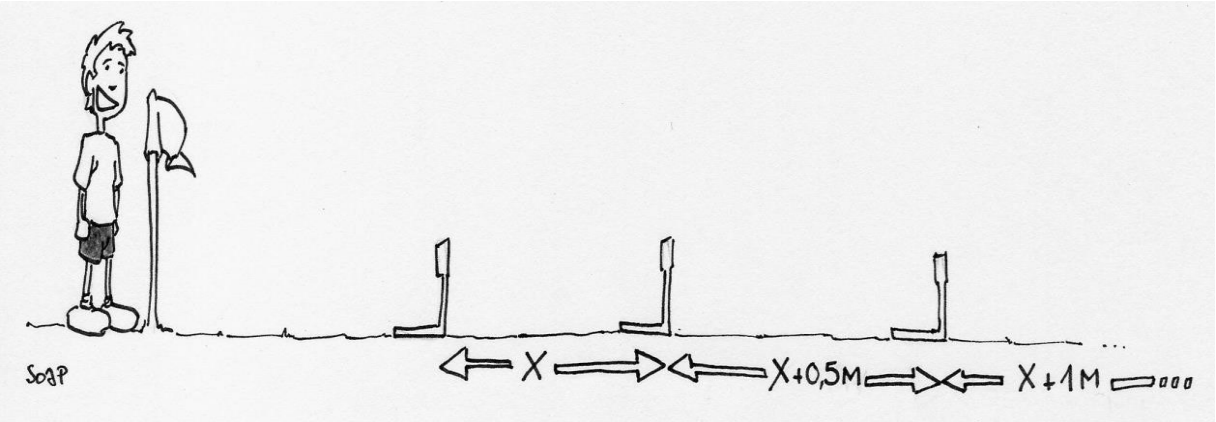
Рекомендации:
- сохранять равновесие;
- активно работать руками во время отталкивания;
- не терять скорость

Последовательность обучения:
- постепенно увеличивать высоту барьеров (примерно до уровня бедра);
- преодолевать барьеры в 2, затем в 3 шага или подскоком;
- пробовать выполнять упражнение без помощи рук;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- барьеры, разметка дистанции

Карточка Б-5.3



Задача: обучать ритму бега между барьерами

Задание: бежать, начиная с очень короткого расстояния между барьерами с одинаковым количеством шагов, постепенно увеличивая его

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно пробежать очень короткое расстояние за определенное количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость вместо того, чтобы пытаться ее увеличить в соответствии с постепенным увеличением расстояния между барьерами

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять постоянное количество шагов во время бега между барьерами;
- поддерживать одинаковую частоту шагов

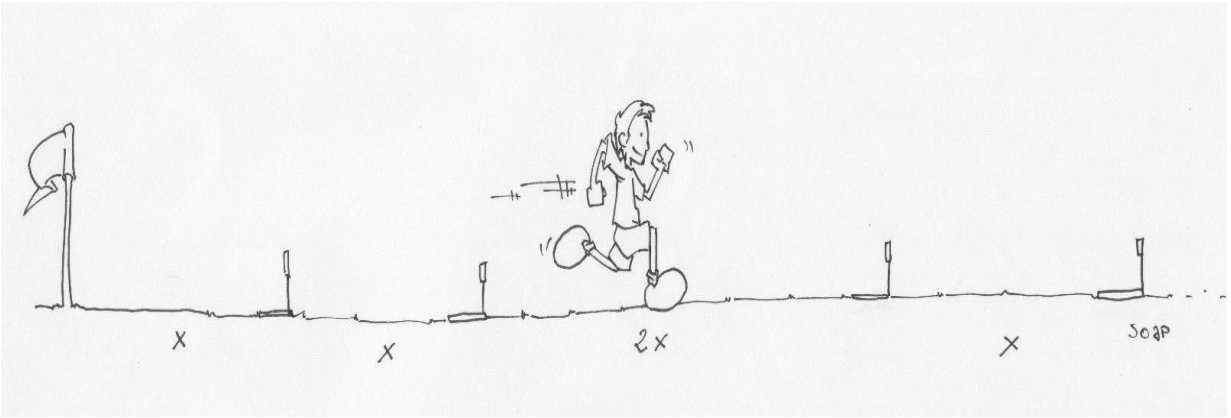
Рекомендации:
- плавно увеличивать расстояние между барьерами;
- установка «бежать, а не прыгать»;
- сохранять ритм бега;
- сохранять равновесие

Последовательность обучения:
- изменять расстояние между барьерами;
- изменять количество шагов между барьерами (от двух до пяти);
- повторять одно и то же упражнение, используя последовательность «шаг – атака барьера»;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьеров;
- постепенность увеличения расстояния между барьерами

Инвентарь:
- барьеры, разметка дистанции

Карточка Б-5.3



Задача: совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости

Задание: добиваться увеличения скорости бега между барьерами, начиная с двух барьеров

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены неуверенно бегут между барьерами, опасаясь увеличивать скорость

Инструкции по выполнению упражнения:
- добиваться увеличения скорости бега между барьерами;
- сохранять равновесие при преодолении барьеров

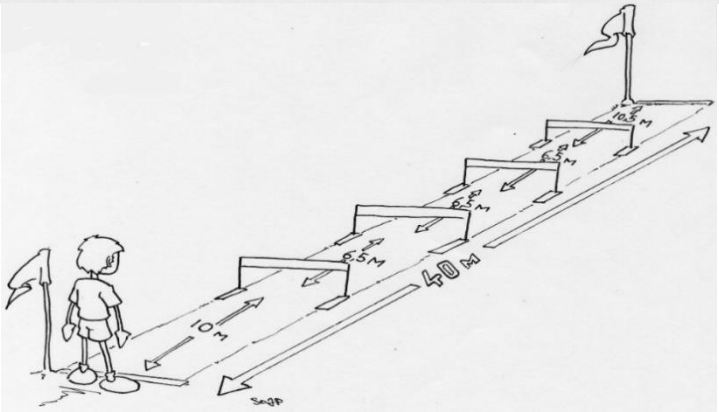
Рекомендации:
- ускорять бег между барьерами;
- помогать себе руками при преодолении барьера;
- не снижать скорость бега при приближении к барьеру

Последовательность обучения:
- изменять расстояние между барьерами;
- повторять упражнение многократно;
- ввести хронометраж

Безопасность:
- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьера;
- постепенное увеличение расстояния между барьерами

Инвентарь:
- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометр

Карточка Б-5.5



Задача: совершенствовать технику барьерного бега в целом

Задание: занимающимся предлагается соревновательное упражнение с расстановкой барьеров через 5,5 – 6 м, линия старта в 10 м до первого барьера; старт – по команде (звуковой или визуальной)

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся сталкиваются с различными осложнениями при старте и в стартовом разгоне до первого барьера, у них не получается ритмичный бег между барьерами

Инструкции по выполнению упражнения:
- пытаться без ошибок стартовать и набирать скорость до первого барьера;
- добиваться увеличения скорости бега между барьерами

Рекомендации:
- отрабатывать бег со старта до первого барьера;
- активно бежать между барьерами;
- фиксировать результаты хронометром

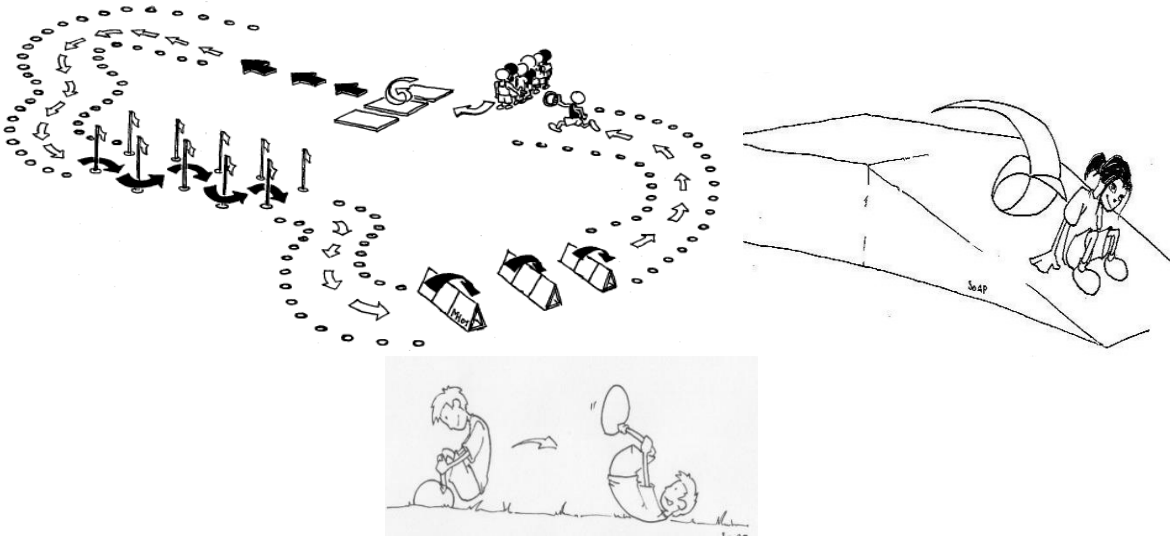
Последовательность обучения:
- менять высоту барьеров;
- переходить к играм и соревнованиям

Безопасность:
- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы;
- адекватная возможностям занимающихся разметка дистанции

Инвентарь:
- барьеры, вертикальные маркеры, хронометры

Комплекс Б.6: Соревнование «Формула-1»

Карточка Б.6-1



Задача: обучать технике кувырков вперед и назад

Задание: выполнять кувырок вперед на покатой поверхности – это облегчит последующие действия и позволит детям освоить связку «кувырок/старт»; на мягкой поверхности или матах выполнять кувырки назад, приземляться на обе ноги, удерживая колени

Вероятное поведение занимающихся: во время кувырка юные спортсмены не сохраняют равновесие, что мешает им приземлиться на ноги

Инструкции по выполнению упражнения:
- прижимать подбородок к груди во время выполнения кувырков;
- опираться на руки перед выполнением кувырка

Рекомендации:
- сохранять группировку во время выполнения кувырка;
- сохранять поступательное движение во время приземления на обе ноги;
- выполнять кувырок в направлении движения

Последовательность обучения:
- менять покатые поверхности;
- менять способ кувырка (кувырок назад, кувырок в шпагат, и т.п.)
- менять исходное положение (с колена, стойка на одном колене, и т.п.)
- опираться на руки после приземления;
- переходить к играм

Безопасность:
- соответствующая покатая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- покатая поверхность, маты

Карточка Б-5.5

Задача: обучать преодолению препятствий при различной (вариативной) их расстановке

Задание: организовать группу таким образом, чтобы спортсмены пробегали по дистанциям, на которых расположены низкие и нечетко выраженные препятствия; трассы должна отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто замедляют бег перед препятствием, чтобы перепрыгнуть через него; приземление после преодоления препятствия частовыполняется на две ноги – и то, и другое приводит к потере скорости бега

Инструкции по выполнению упражнения:
- объединять между собой бег и преодоление препятствий;
- преодолевать препятствия, отталкиваясь разными ногами

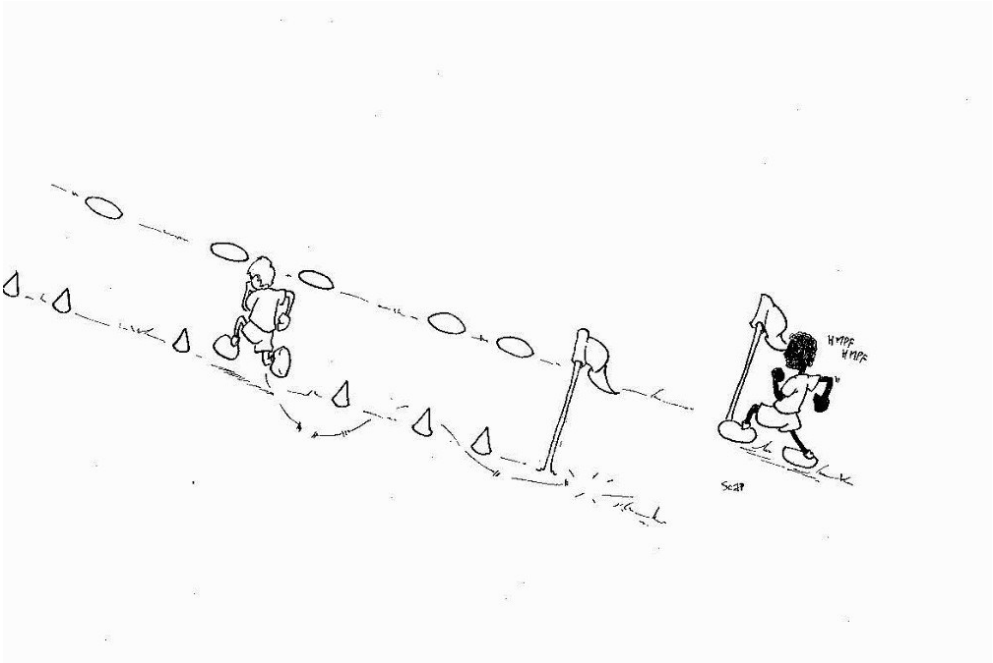
Рекомендации:
- не терять равновесия;
- не снижать скорость при приближении к препятствию;
- сохранять беговую осанку при преодолении препятствия (положение рук, тела и т.п.)

Последовательность обучения:
- изменять трассы;
- бежать по кратчайшему пути на вираже;
- менять высоту препятствий;
- объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»;
- переходить к играм и/или эстафетам

Безопасность:
- безопасные трасса и препятствия

Инвентарь:
- различные препятствия, маркеры

Карточка Б-6.3



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома»

Задание: проводить упражнение в состязательной форме с различными вариантами «слаломного спринта»: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы занимающиеся могли опробовать различные варианты трасс

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются менять темп бега, чтобы выполнить «бег змейкой», а также излишне наклоняются в сторону, противоположную направлению бега

Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать, не меняя темпа бега;
- сохранять небольшой наклон туловища в направлении бега

Рекомендации:
- следовать вышеуказанным инструкциям;
- сохранять правильную беговую позицию (руки, осанка);
- стараться бежать быстро

Последовательность обучения:
- постоянно изменять трассы;
- менять скорость бега
- переходить к играм и эстафетам

Безопасность:
- безопасная трасса;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- препятствия, маркеры

Карточка Б-5.5

Задача: совершенствовать технику бега по виражу

Задание: стараться бежать по оборудованным виражам с различным радиусом с высокой скоростью

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют бег по виражу с техническими ошибками (неправильное положение туловища, рук)

Инструкции по выполнению упражнения:
- не менять на вираже технику бега;
- наклоняться внутрь о время бега по виражу

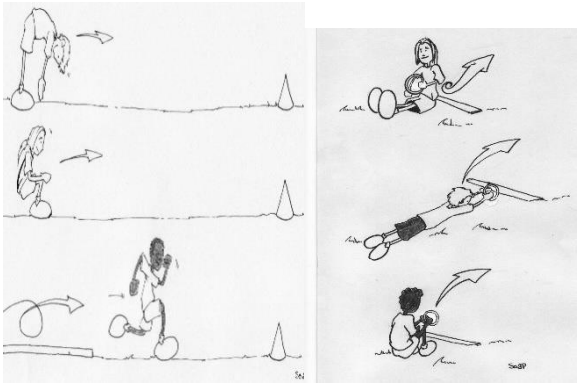
Рекомендации:
- следовать предложенным инструкциям;
- стараться не менять технику при беге в различных направлениях (по левому и правомувиражу)

Последовательность обучения:
- постоянно менять радиус виражей;
- увеличивать скорость бега;
- выбор левого или правого виража должен быть неожиданным для спортсмена;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- вертикальные маркеры

Карточка Б-5.5
Карточка Б-6.5



Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений

Задание: спортсмен должен научиться стартовать из различных положений, предполагающих наклон туловища

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся обычно очень рано выпрямляются (еще до начала бега)

Инструкции по выполнению упражнения:
- стараться со старта выбежать с максимальным ускорением;
- удерживать равновесие в начале бега и постепенно набирать скорость

Рекомендации:
- полностью выпрямлять ноги;
- на первых шагах бежать в наклоне;
- стараться ритмично работать руками

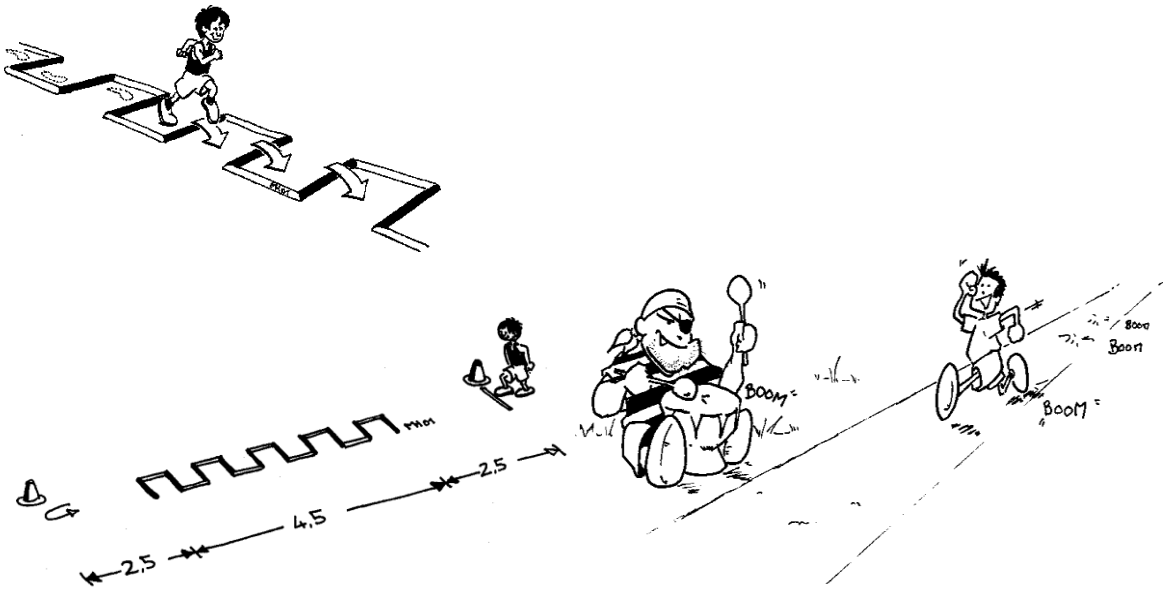
Последовательность обучения:
- изменять стартовые положения;
- вести хронометраж на первых 10 м дистанции;
- создавать и побуждать занимающихся преодолевать нестандартные ситуации;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая и мягкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- вертикальные маркеры;
- хронометры

Комплекс Б-7: «Скоростная лестница»

Карточка Б-7.1



Задача: обучать активной постановке ног на опору в беге

Задание: бежать с заданным ритмом или под музыку, меняя ритм бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся реагируют на заданный ритм и на его изменение с опозданием

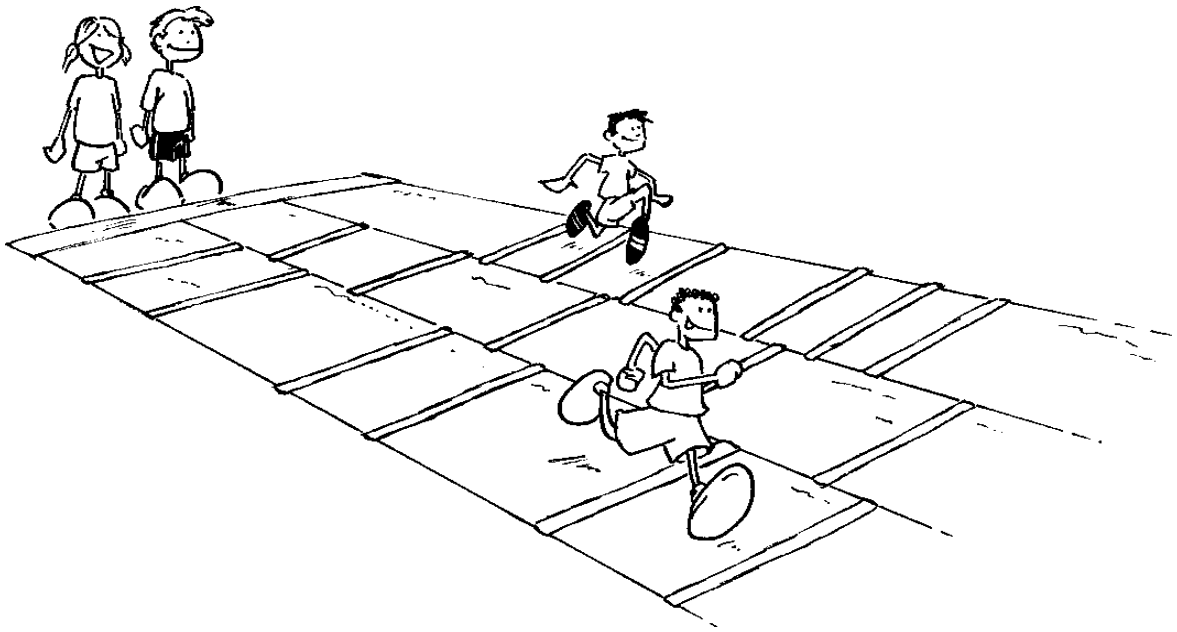
Инструкции по выполнению упражнения:
- чувствовать заданный ритм;
- бежать расслабленно

Рекомендации:
- поддерживать требуемую частоту;
- сохранять скорость бега;
- пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем

Последовательность обучения:
- менять частоту и ритм;
- менять звуковые и визуальные вспомогательные средства;
- переходить к играм

Безопасность:
- подбирать соответствующую частоту беговых шагов;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- размеченная беговая зона



Задача: обучать бегу с изменением длины шагов

Задание: пробегать по дистанции через планки, положенные на различном расстоянии

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно бежать с ритмом, который отличается от привычного; они часто смотрят на стопы и приземляются на пальцы ног

Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать как можно естественнее;
- не смотреть вниз

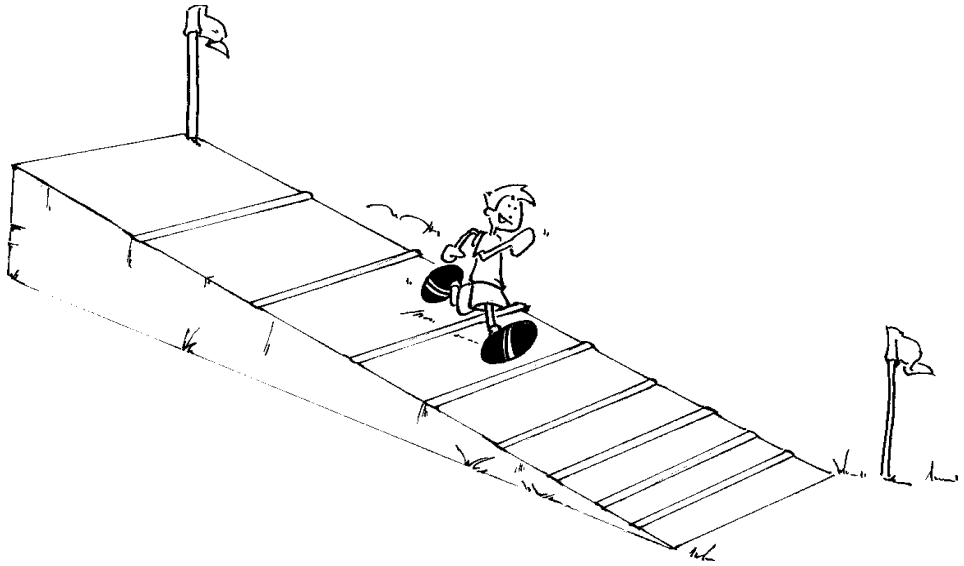
Рекомендации:
- бежать внутри размеченных коридоров;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:
- учить изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасное покрытие и маркеры;
- свободная площадка

Инвентарь
- горизонтальные маркеры

Карточка Б-7.3



Задача: совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов

Задание: на наклонной плоскости (не более 2%) ограничить планками узкое пространство; бежать вниз с высокой скоростью – стопы всегда ставятся между планками

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно не могут бежать с высокой частотой, они теряют правильную структуру бега

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять правильную беговую осанку;
- смотреть в направлении бега

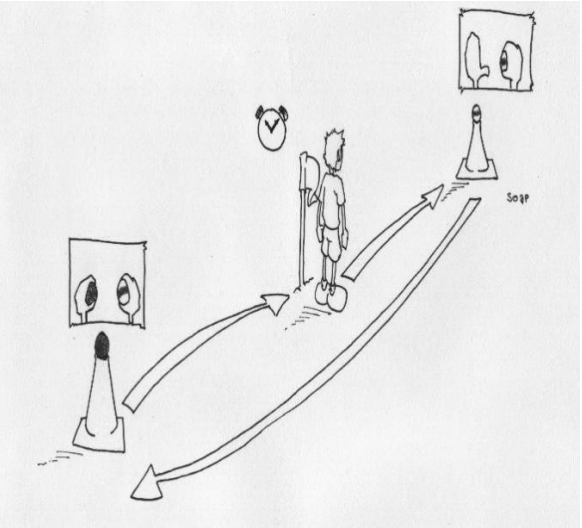
Рекомендации:
- ставить ноги на опору между планками;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:
- изменять разметку беговой зоны;
- организовать соревнование на размеченной беговой зоне;
- переходить к играм

Безопасность:
- подходящий уклон;
- свободная зона финиша;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка Б-7.3



Задача: совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге

Задание: на дистанции, размеченной в форме «восьмерки» и ограниченной двумя высокими конусами, спортсмены должны пробежать вперед и назад, дотронуться до конусов один раз правой рукой, другой раз левой рукой, с поворотом в соответствующую сторону

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно сохранять скорость бега после поворота

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на конусы;
- делать движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до конуса) вовремя двух последних шагов;
- активно помогать руками после поворота для быстрого начала бега

Рекомендации:

- дотрагиваться до конусов рукой только поочередно (правой – левой или левой – правой);
- сохранять равновесие после пробегания вокруг конуса

Последовательность обучения:

- менять дистанции и высоту конусов (но не использовать слишком низкие конусы)
- организовать соревнования по бегу как поединки «один на один», с поворотом вокругконусов с правой и с левой стороны
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

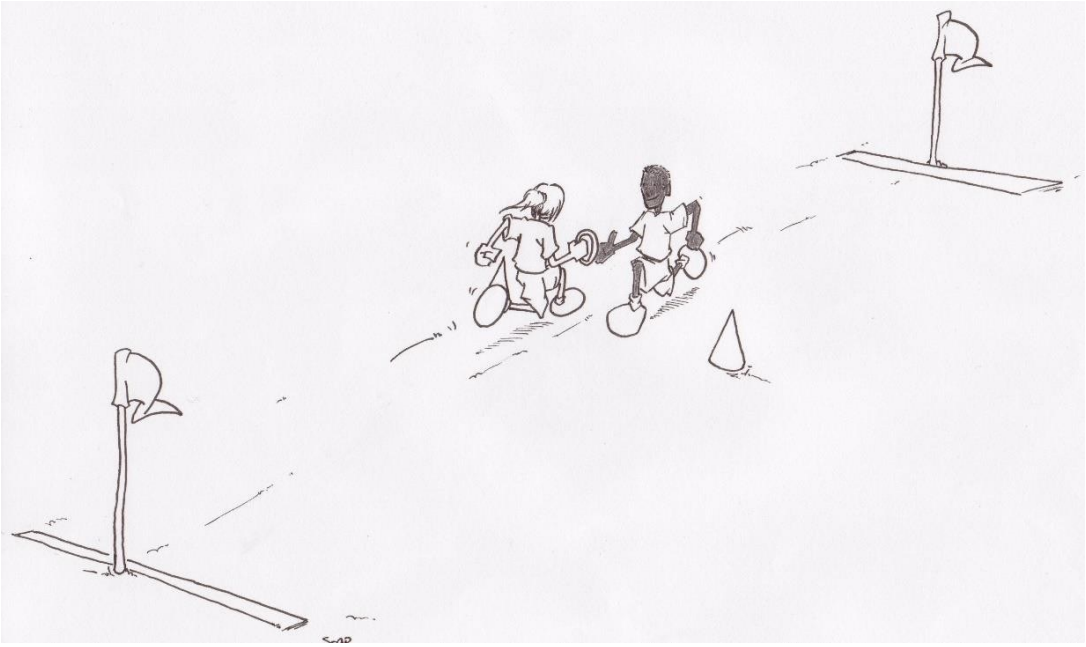
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- конусы пригодной высоты

Инвентарь:

- конусы;
- хронометр

Карточка Б-7.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге

Задание: после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии примерно 10 м два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег

Вероятное поведение занимающихся: спортсмен не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, когда находится перед бегуном, ее передающим; он ведет себя неуверенно во время передачи / приема палочки.

Инструкции по выполнению упражнения:
- бегуны сближаются в момент передачи / приема палочки;
- отрабатывать точные движения руки для передачи / приема палочки

Рекомендации:
- обоим бегунам стараться сохранять скорость бега при передаче;
- эстафетная палочка не должна падать

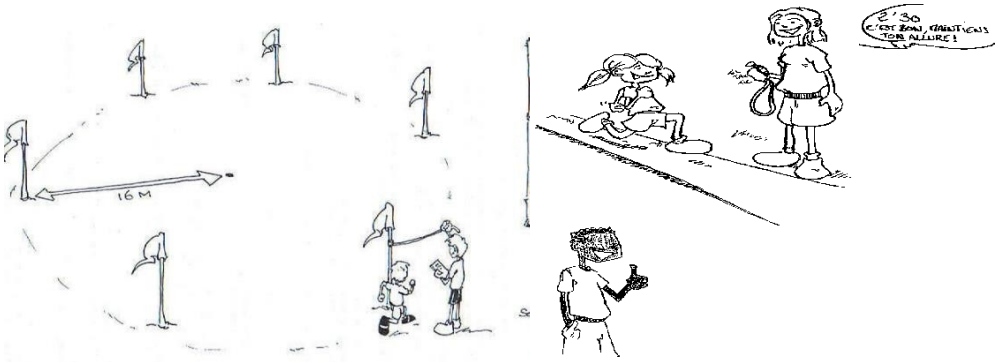
Последовательность обучения:
- менять роли передающего и принимающего;
- постепенно увеличивать скорость бега при передаче;
- менять предметы для передачи;
- вести хронометраж (старт и финиш в одном и том же месте);
- переходить к играм

Безопасность:
- правильная организация группы;
- четко обозначенные направления бега

Инвентарь:
- вертикальные маркеры, эстафетные палочки, хронометры

Карточка Б-8: Бег на выносливость

Карточка Б-8.1



Задача: обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции

Задание: контролировать скорость на отрезках от 50 м до 200 м; необходимо менять темп бега

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега – как правило, они бегут или слишком быстро, или слишком медленно

Инструкции по выполнению упражнения:
- дышать ровно;
- бежать свободно

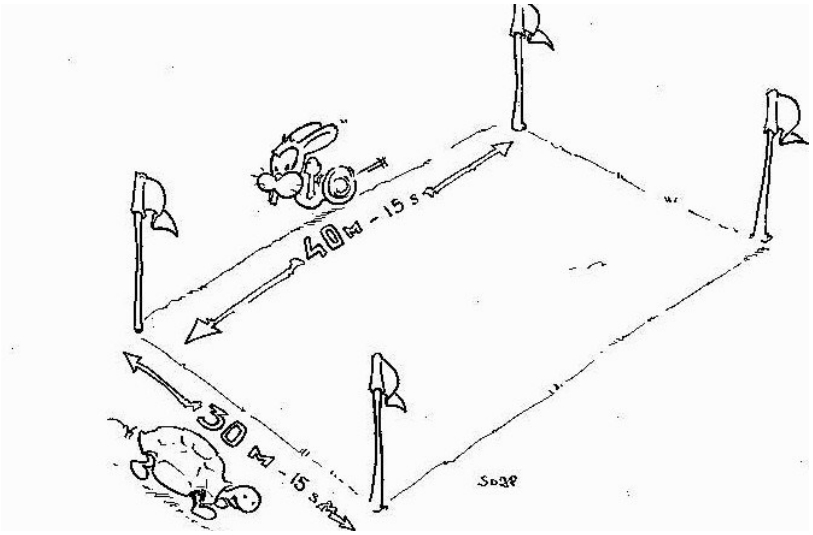
Рекомендации:
- контролировать скорость
- стараться бежать с постоянной длиной шага;
- следить за техникой бега;
- контролировать дыхание

Последовательность обучения:
- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)
- переходить к играм

Безопасность:
- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления

Инвентарь:
- маркеры, рулетка, хронометры

Карточка Б-7.5



Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью

Задание: дать установку пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении; лучше пробегать различные дистанции за установленный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15 с, 30 м за 12 с по замкнутой прямоугольной трассе

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега на дистанции; они часто слишком резко меняют ее и сильно устают

Инструкции по выполнению упражнения:
- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно

Рекомендации:
- контролировать изменение скорости;
- дышать ровно и глубоко
- стараться равномерно распределять силы при прохождении дистанции

Последовательность обучения:
- менять скорость бега и беговые дистанции;
- переходить к играм (давать задания по изменению скоростей)

Безопасность:
- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега

Инвентарь:
- размеченные трассы;
- вертикальные маркеры;
- хронометр;
- свисток

Карточка Б-8.4

Задача: развивать аэробную выносливость

Задание: бежать в течение 1 - 3 минут со скоростью, показанной в шестиминутном тесте; отдыхать по крайней мере в течение времени, затраченного на пробегание дистанции, но лучше дольше

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно бежать с заданной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения:
- контролировать дыхание;
- бежать ритмично и свободно

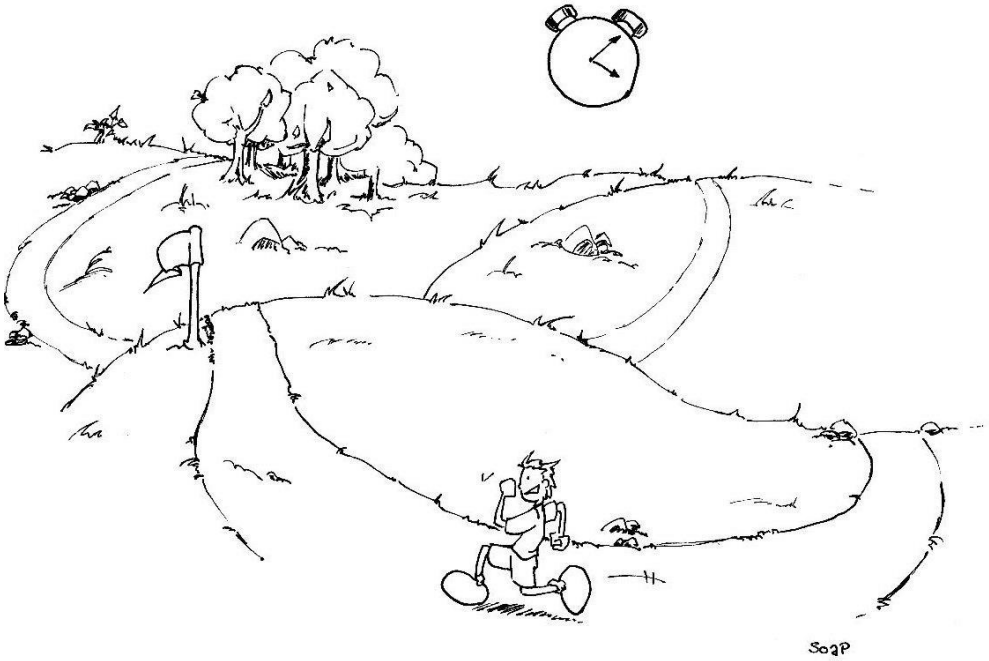
Рекомендации:
- контролировать изменение темпа бега;
- стараться сохранять хорошую технику бега;
- начинать беговую серию на фоне неполного восстановления

Последовательность обучения:
- менять последовательность пробегания отрезков;
- измерять пульс во время фазы восстановления;
- бегать на различных трассах
- переходить к играм

Безопасность: :
- адекватная состоянию занимающихся скорость бега;
- контроль за восстановлением (пульс)

Инвентарь:
- маркеры, рулетка, хронометр

Карточка Б-8.4



Задача: обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах

Задание: предложить спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых они должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно выполнять команды «быстрее», «медленнее», их реакция варьирует от одной крайности к другой (бегут или намного медленнее, или намного быстрее)

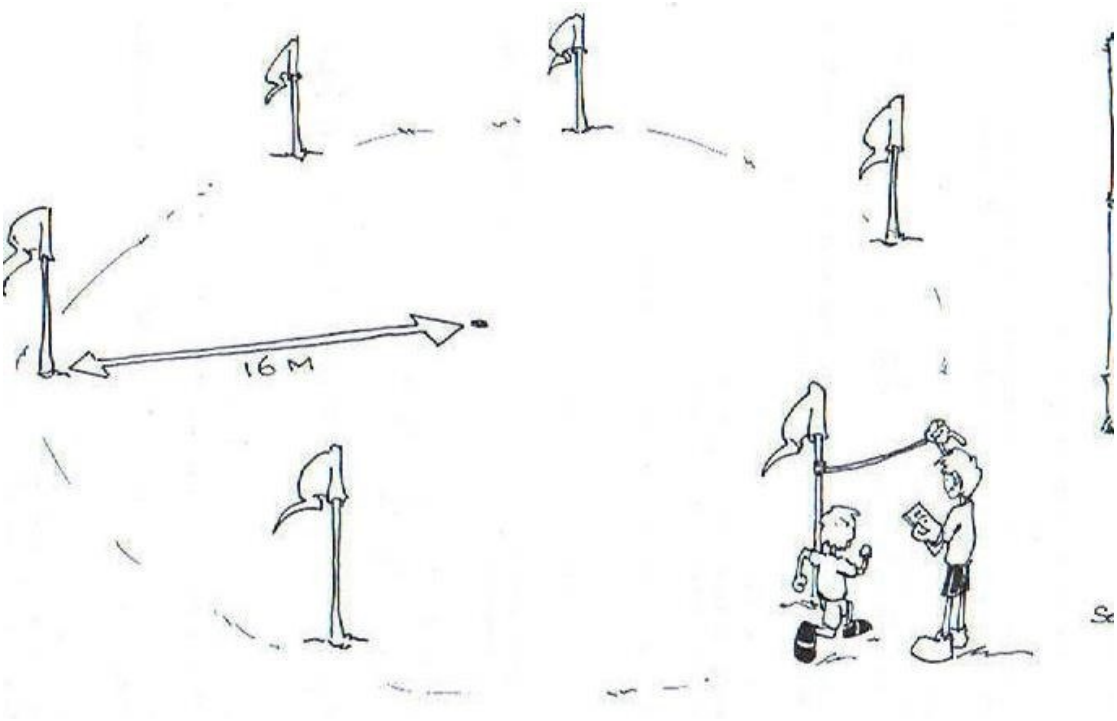
Инструкции по выполнению упражнения:
- подбирать оптимальную скорость для каждого спортсмена;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс

Рекомендации:
- контролировать изменение скорости бега;
- следить за ровным дыханием;

Последовательность обучения:
- менять трассы;
- переходить к играм (эстафеты и т.д.)

Безопасность:
- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:
- вертикальные маркеры, хронометр



Задача: обучать бегу на выносливость в условиях соревнований

Задание: менять условия проведения состязания, длину дистанций, профиль трасс

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам часто трудно контролировать скорость бега, они бегут слишком быстро и не успевают восстановиться к следующей пробежке

Инструкции по выполнению упражнения:
- поддерживать соревновательную скорость;
- следить за дыханием;
- учитывать длину отрезка

Рекомендации:
- контролировать темп бега;
- следить за дыханием;
- стараться ускоряться на финишном отрезке дистанции

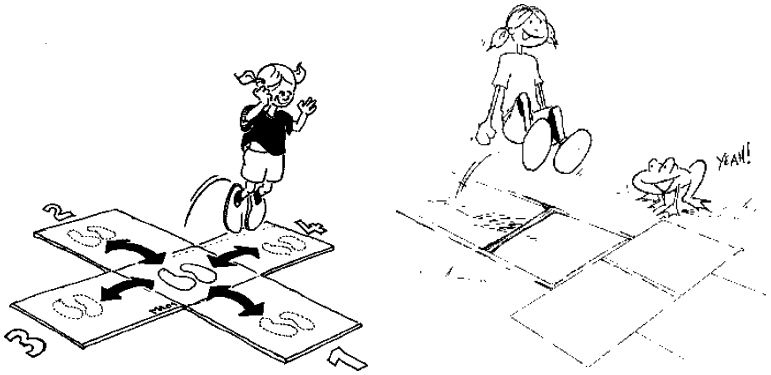
Последовательность обучения:
- менять трассы;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:
- вертикальные маркеры, хронометр

Комплекс П-1: «Перекрестные» прыжки

Карточка П-1.1



Задача: обучить прыжковой технике отталкивания двумя ногами

Задание: игра в «классики» на разных площадках с отталкиванием двумя ногами

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся смотрят под ноги и часто останавливаются, прыжки не связаны между собой в целостное упражнение

Инструкции по выполнению упражнения:
- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно обеими ногами

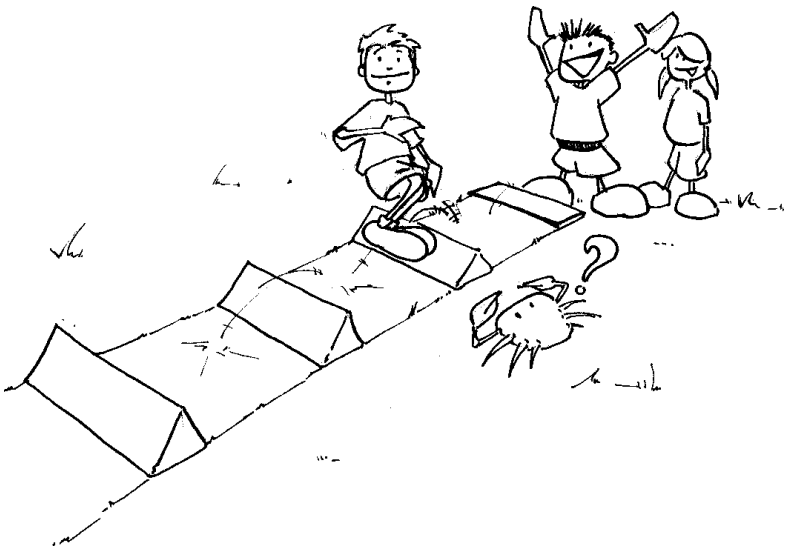
Рекомендации:
- держать прямую осанку (прямую и стабильную)
- подскакивать на двух ногах;
- помогать руками во время отталкивания

Последовательность обучения:
- усложнять условия проведения;
- осваивать различные способы отталкивания: простой, двойной, с поворотом, и т.д.;
- осваивать вращение и удержание равновесия после отталкивания двумя ногами;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- размеченная площадка

Карточка П-1.3



Задача: обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами

Задание: перепрыгивать сбоку через препятствия после серии прыжков «вперед» с систематическим поворотом к стартовому положению 0 (от 0 к 1 и обратно к 0, затем 1 и 2, и обратно к 0, и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности, прыгая справа налево (часто сильно сгибаясь); им тяжело запомнить последовательность прыжков

Инструкции по выполнению упражнения:
- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно ногами;
- координировать движения ног и рук

Рекомендации:
- сохранять равновесие во время выполнения упражнения;
- стараться прыгать достаточно мощно;
- двигаться вдоль препятствия;
- удерживать осанку;
- помогать себе руками во время отталкивания

Последовательность обучения:
- двигаться вперед, затем влево – вперед – вправо, и т.д. через «координационную лестницу»
- использовать слаломную трассу, отталкиваясь двумя ногами;
- использовать трассу, проложенную через произвольно положенные на поверхность обручи;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность, правильная организация группы, пригодные препятствия

Инвентарь:
- размеченная площадка, препятствия

Карточка П-1.3

Задача: обучать технике прыжков со скакалкой

Задание: проводить прыжковые игры со скакалкой

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают трудности в координации прыжков и работы рук; они часто наклоняют туловище вперед, сильно сгибаясь

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять вертикальное положение тела;
- не прыгать высоко

Рекомендации:
- выполнять различные варианты прыжков;
- сохранять вертикальное положение;
- координировать работу рук и ног

Последовательность обучения:
- комбинированные прыжки со скакалкой (объединить спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, спурт из зоны прыжка со скакалкой, и т.п.);
- прыжки с различной интенсивностью и переменой ритма;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасная поверхность, пригодные скакалки

Инвентарь:
- скакалки

Карточка П-2.4

Задача: обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком

Задание: прыгать через невысокие препятствия справа налево, и наоборот

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно прыгают с акцентом на продвижение вперед или назад, а не вправо – влево; часто сгибают туловище

Инструкции по выполнению упражнения:
- следить за направлением движения;
- при прыжках помогать себе руками

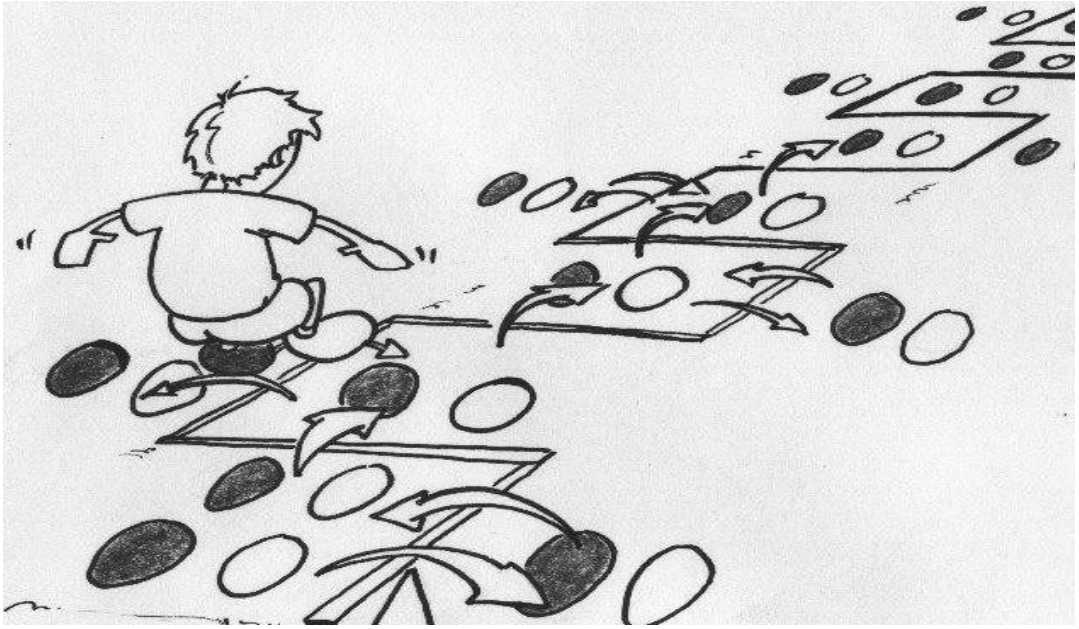
Рекомендации:
- прыгать ритмично;
- не прыгать вперед или назад

Последовательность обучения:
- менять препятствия, постепенно увеличивая высоту;
- прыгать одновременно с другим спортсменом;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность, препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:
- низкие барьеры (препятствия);
- горизонтальные маркеры

Карточка П-2.4



Задача: обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»)

Задание: объединить между собой прыжки, прыгать справа налево и вперед через горизонтальную «координационную лестницу»

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают сложность в запоминании заданной прыжковой программы; они также часто теряют равновесие во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:
- не смотреть под ноги
- максимально ограничивать длину прыжков в сторону и прямо

Рекомендации:
- добиваться правильной последовательности прыжков;
- стараться сохранять равновесие;
- подхватывать движения руками

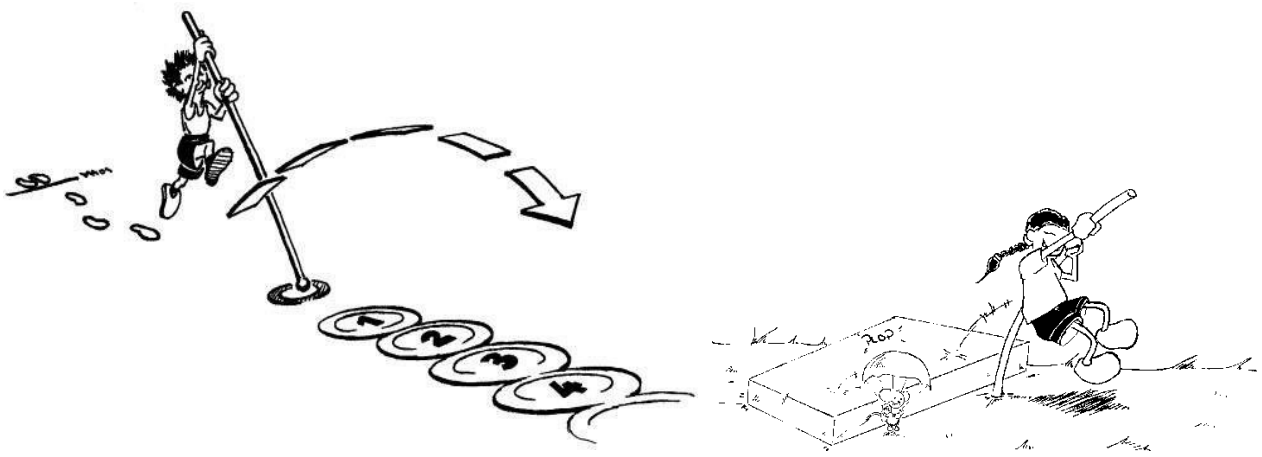
Последовательность обучения:
- менять препятствия или маркеры;
- задавать ритм выполнения прыжков и поддерживать его;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность, пригодные препятствия и места проведения

Инвентарь:
- препятствия, маркеры, хронометр

Комплекс П-2: Прыжок с шестом в длину

Карточка П-2.1



Задача: обучать технике виса и приземления с шестом

Задание: начинать прыжок с жесткой и невысокой платформы, выполнять прыжок, оттолкнувшись от шеста, и приземлиться на обе ноги

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто прыгают, не оттолкнувшись от шеста, шест часто падает во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:
- не выпускать шест из рук;
- «проносить» шест вперед;
- приземляться мягко

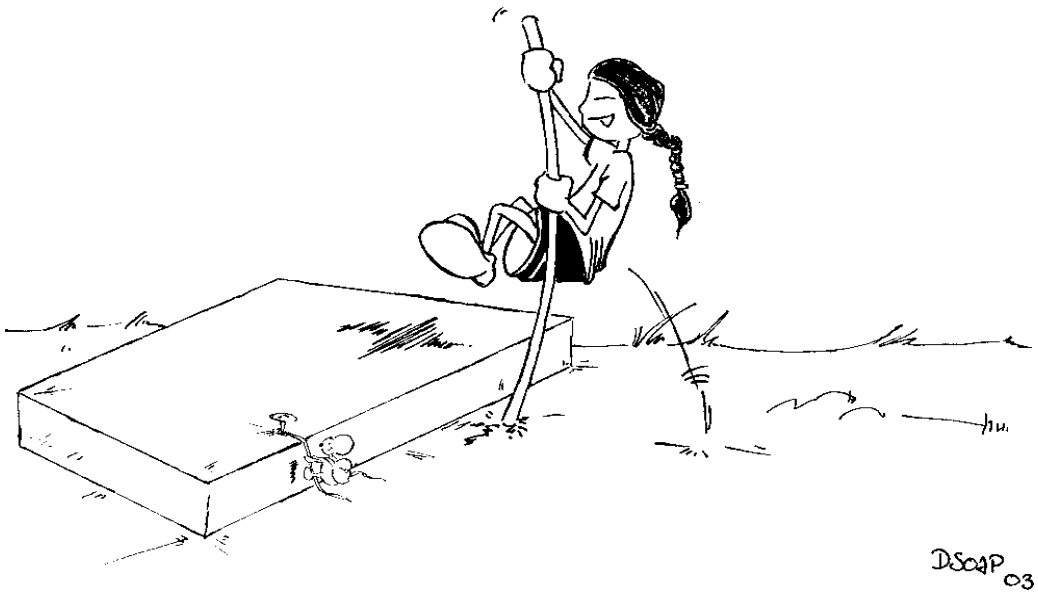
Рекомендации:
- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук

Последовательность обучения:
- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

Безопасность:
- мягкая безопасная зона приземления

Инвентарь:
- короткие шесты

Карточка П-2.2



Задача: обучать технике отталкивания от шеста;

Задание: перепрыгивать через неподвижную платформу после отталкивания с помощью шеста

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся часто не используют шест при прыжке через платформу, они пытаются просто оттолкнуться и прыгнуть

Инструкции по выполнению упражнения:
- не выпускать шест из рук;
- проносить шест вперед;
- поднимать стопы, чтобы приземлиться на платформу

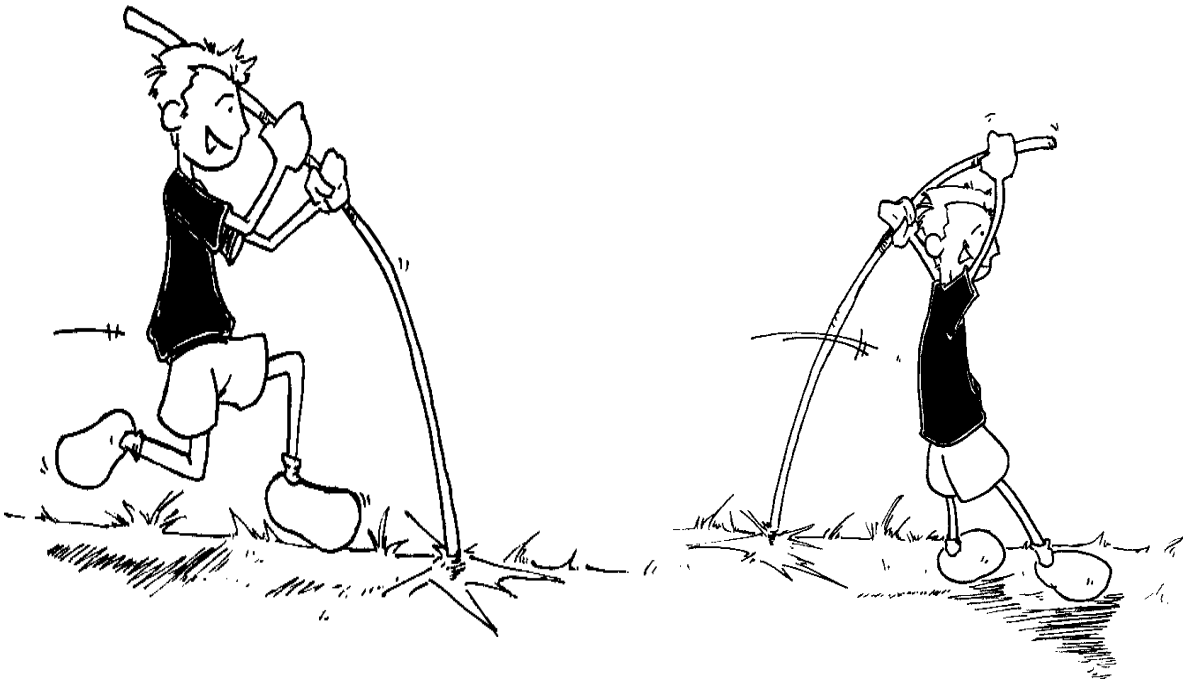
Рекомендации:
- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук

Последовательность обучения:
- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

Безопасность:
- мягкая безопасная и невысокая платформа;
- безопасная зона приземления;
- пригодные шесты

Инвентарь:
- короткие шесты, зона приземления

Карточка П-2.4



Задача: обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста

Задание: нести шест при ходьбе, затем постановка шеста и отталкивание; повторить эту последовательность несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно отталкиваться после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять равновесие;
- приземляться мягко;
- не выпускать шест из рук

Рекомендации
- ритмично переходить к постановке шеста, отталкиванию и приземлению;

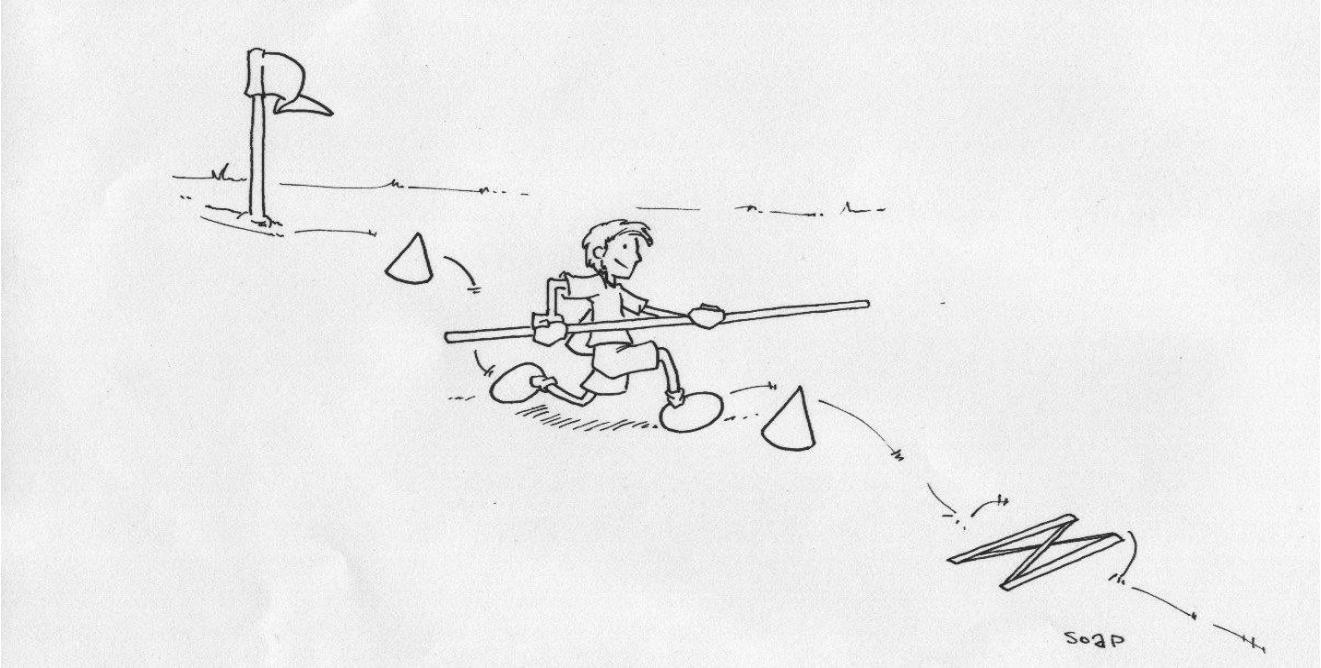
Последовательность обучения:
- нести шест с правой и левой стороны;
- выполнять широкие шаги при ходьбе с шестом;
- постепенно переходить от ходьбы к медленному бегу;
- переходить к играм

Безопасность:
- мягкая и нескользкая

поверхностьИнвентарь: пригодные

шесты

Карточка П-2.4



Задача: обучать технике бега с шестом

Задание: выполнять в одном упражнении несколько раз серию: разбег – постановка шеста – отталкивание

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут контролировать колебания шеста во время разбега

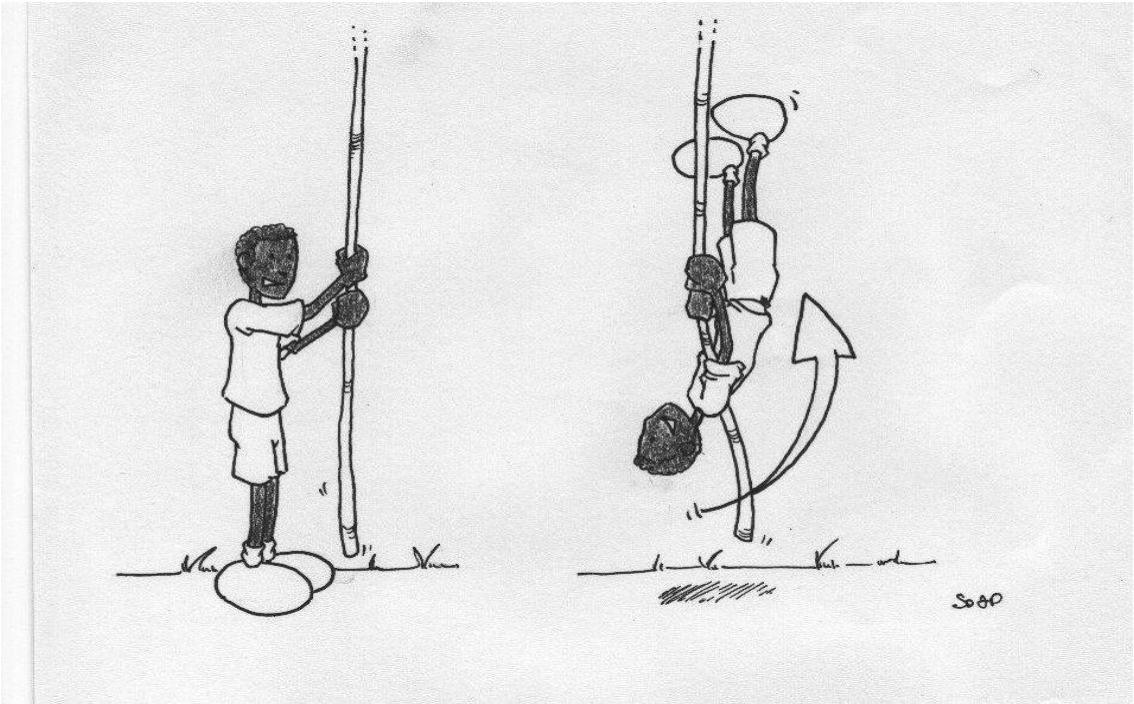
Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать с расслабленными плечами;
- стараться держать шест строго в направлении бега

Рекомендации:
- держать шест крепко, в направлении бега;
- свободно нести шест в разбеге

Последовательность обучения:
- добиваться стабильной техники выполнения упражнения;
- постепенно увеличивать скорость выполнения упражнения;
- переходить к играм

Безопасность:
- хорошая организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:
- шесты, горизонтальные и вертикальные маркеры



Задача: обучать преодолению планки

Задание: из виса на канате поднимать ноги и перекидывать их назад через голову;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно выполнять упражнение – слабые мышцы, недостаточная координация для выполнения необычного упражнения

Инструкции по выполнению упражнения:
- прижимать стопы (одну к другой) и вытягиваться в линию с туловищем;
- поднимать стопы как можно выше;
- крепко удерживать в руках канат;

Рекомендации:
- крепко держать шест;
- следить за точностью выполнения задания

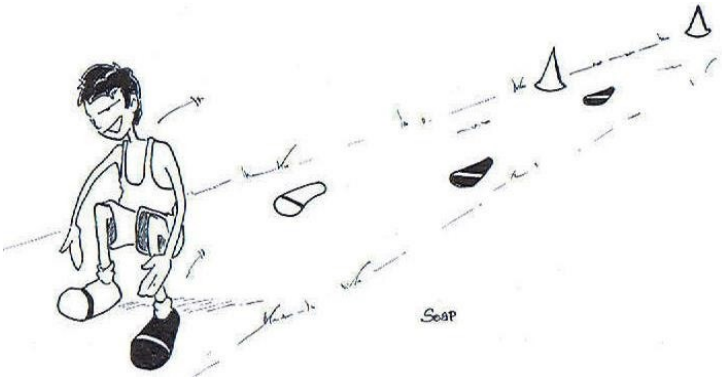
Последовательность обучения:
- «толкать» планку ногами при переносе ног назад;
- не «заваливаться» назад, держать ноги вместе;
- переходить к играм

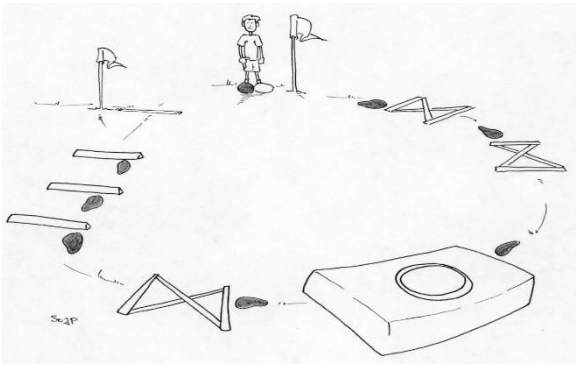
Безопасность:
- контроль уровня подготовленности детей;
- мягкая поверхность под висящим канатом или

матыИнвентарь: подвешенный канат, маты

Комплекс П-3: Прыжок в длину и тройной прыжок с короткого разбега

Карточка П-3.1





Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега

Задание: выполнять прыжки в длину с короткого разбега через препятствия, добиваясь точного попадания на планку (брусок) отталкивания; препятствия должны быть горизонтальными, чтобы через них не приходилось перепрыгивать

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят вниз, нарушая структуру бега и отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:
- не смотреть вниз;
- связать фазы разбега и отталкивание в одно целое

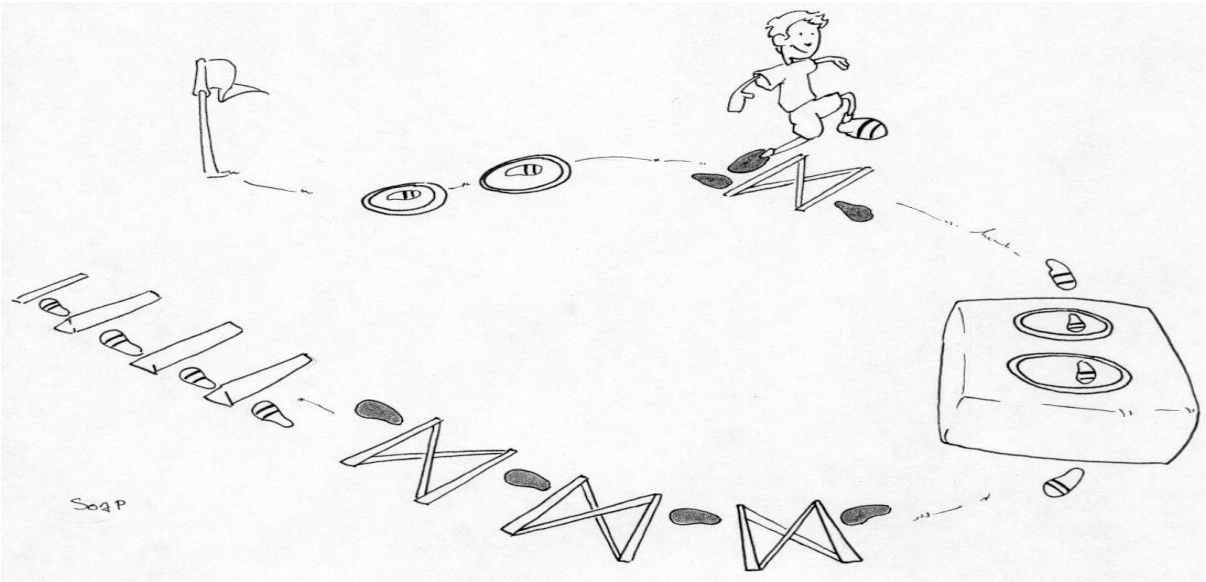
Рекомендации:
- сохранение скорости перед отталкиванием;
- точная постановка стопы и отталкивание с сохранением беговой скорости

Последовательность обучения:
- менять длину разбега, сохраняя короткую дистанцию – до 10 м;
- выполнять отталкивание правой/левой ногой попеременно;
- приземляться в «скачке» на правую ногу / на левую ногу;
- переходить к играм

Безопасность:
- мягкая поверхность, безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:
- горизонтальные маркеры, брусок (зона) отталкивания

* Такая тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега по размеченной дистанции

Задание: понять технику выполнения «скачка», выполняя различные подводящие упражнения; ограничивать прыжковую зону

Пример: серия «скачков» по всей размеченной дистанции

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно скоординировать технику выполнения скачков, они теряют равновесие, часто не могут согласовать работу рук и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться дольше удерживаться в воздухе;
- помогать руками движению вперед

Рекомендации:

- спортсмен может подпрыгивать и удобно ставить стопу при первом касании поверхности;
- спортсмен должен стараться сохранить равновесие во время «скачка» и после приземления

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- постепенно увеличить количество «скачков»
- переходить к играм

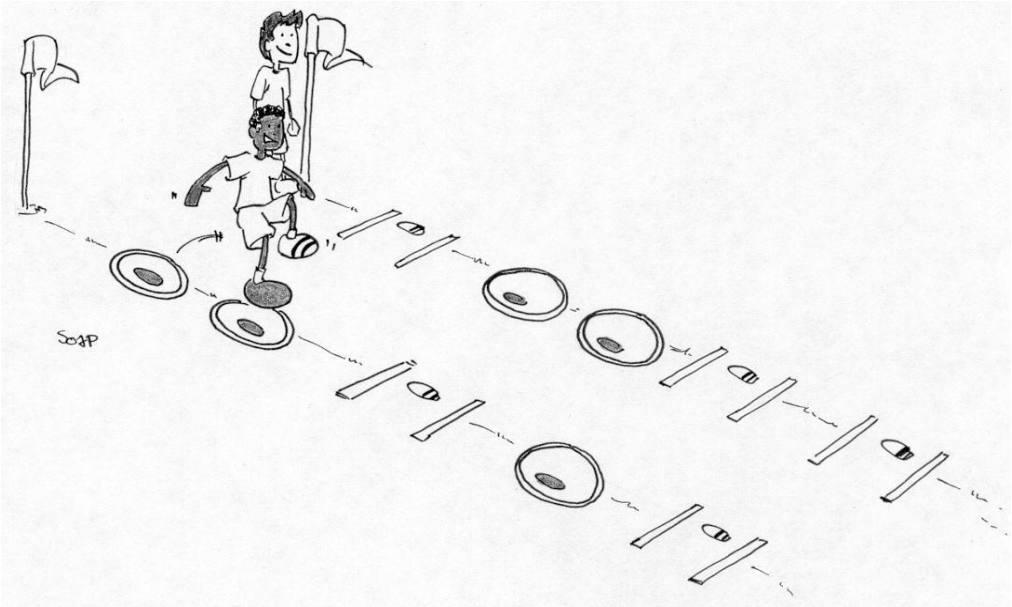
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасные препятствия

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-3.3



Задача: обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости

Задание: выполнять «скачок – шаг» на различной скорости и на различных ограниченных отрезках

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют короткие «скачки» и длинные «шаги»; они часто не могут выдерживать правильную прыжковую траекторию, теряют равновесие во время скачка; не используют руки и «свободную» ногу для продвижения вперед

Инструкции по выполнению упражнения:
- выполнять связку «скачок – шаг» как цельное движение;
- не «заваливаться» во время прыжка

Рекомендации:
- сохранять равновесие при выполнении прыжковой последовательности;
- стараться не терять скорость;
- правильно работать руками и «свободной» ногой

Последовательность обучения:
- менять последовательность прыжков (двойной «скачок», «шаг» и двойной «шаг», и т.д.)
- добиваться синхронизации движения рук (как в беге или двумя руками одновременно);
- менять прыжковые зоны и длину прыжков
- переходить к играм

Безопасность:
- мягкая поверхность, безопасный инвентарь

Инвентарь:
- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-3.3

Задача: обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях

Задание: выполнять сочетания «скачка» и «шага», меняя различные варианты работы рук (одновременно двумя руками, работа рук как в беге)

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам очень трудно координировать движения рук при каждом отталкивании; руки обеспечивают равновесие, но не помогают продвижению вперед

Инструкции по выполнению упражнения:
- начинать с небольших подскоков;
- стараться, чтобы руки и плечи были расслаблены при выполнении прыжков

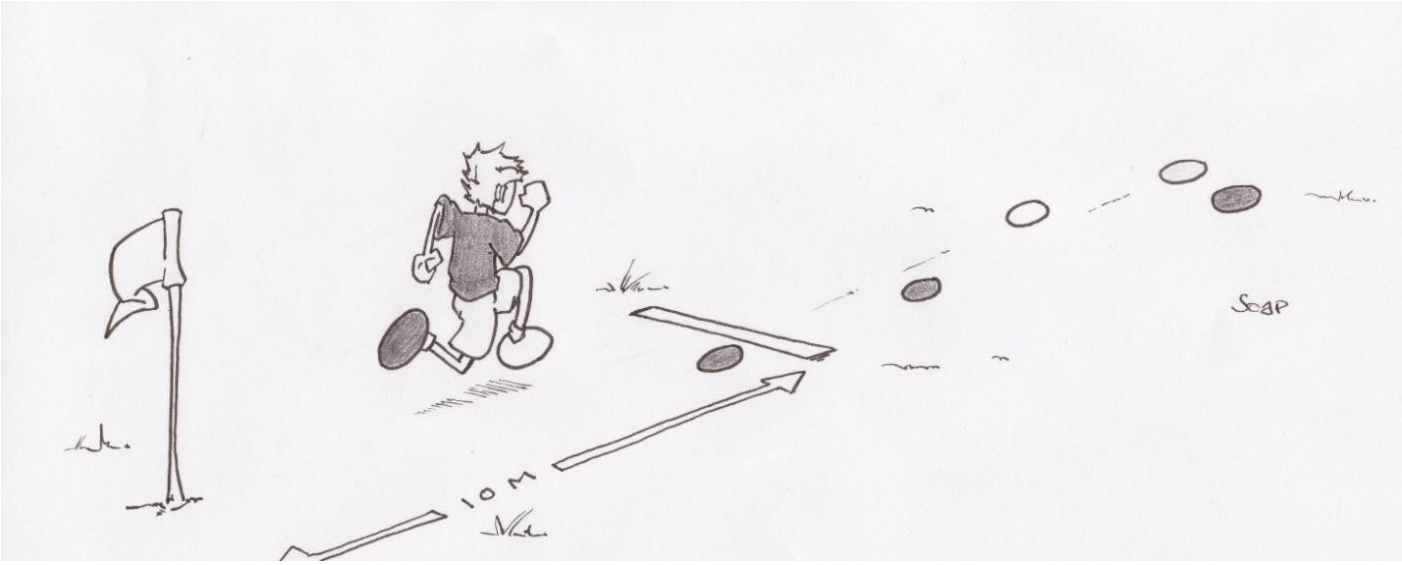
Рекомендации:
- добиваться хорошего равновесия во время серии прыжков;
- добиваться эффективной работы обеих рук

Последовательность обучения:
- менять трассы;
- менять количество прыжков в одном упражнении;
- использовать как поочередную, так и синхронную работу рук;
- переходить к играм

Безопасность:
- мягкая ровная поверхность

Инвентарь:
- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка П-3.5



Задача: обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега

Задание: пробежать примерно 20 м и выполнить отталкивание в конце разбега у бруска отталкивания

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно добиться стабильности в разбеге, они часто сокращают или удлиняют шаги с приближением к месту отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:
- менять место начала разбега, чтобы определить оптимальную длину;
- стараться сохранять одинаковый ритм и темп при повторных разбегах;

Рекомендации:
- добиваться точного попадания на брусок для отталкивания;
- приземляться на толчковую ногу;
- сохранять скорость перед отталкиванием

Последовательность обучения:
- несколько изменять длину разбега;
- ставить маркер в середине разбега

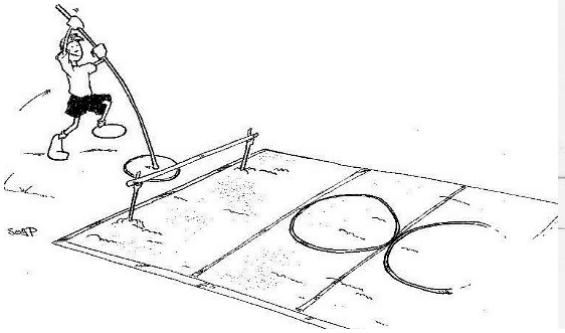
Безопасность: :
- мягкая зона приземления;
- правильная организация группы

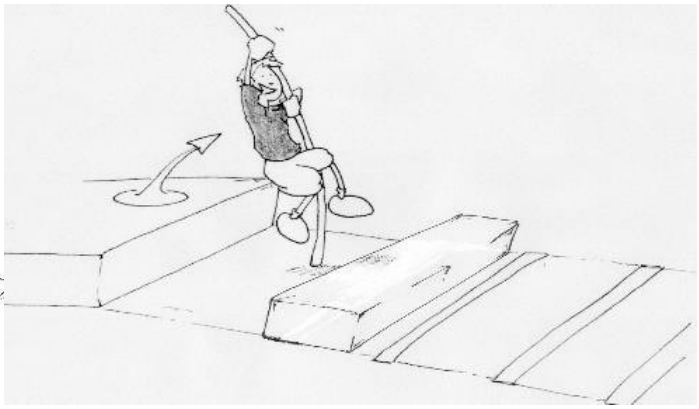
Инвентарь:
- маркеры, брусок отталкивания, рулетка

* Эта тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

Комплекс П-3-4: Прыжок с шестом в длину и высоту

Карточка П-4.1





Задача: обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину

Задание: отталкиваться вперед от шеста с возвышения, чтобы выполнить прыжок на точность и дальность через безопасное препятствие (планка, маты)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не отталкиваются от шеста вперед, часто роняют шест во время прыжка, им трудно поднять ногу, чтобы преодолеть препятствие, и они неуверенно приземляются

Инструкции по выполнению упражнения:
- выносить шест вперед;
- учиться постановке шеста

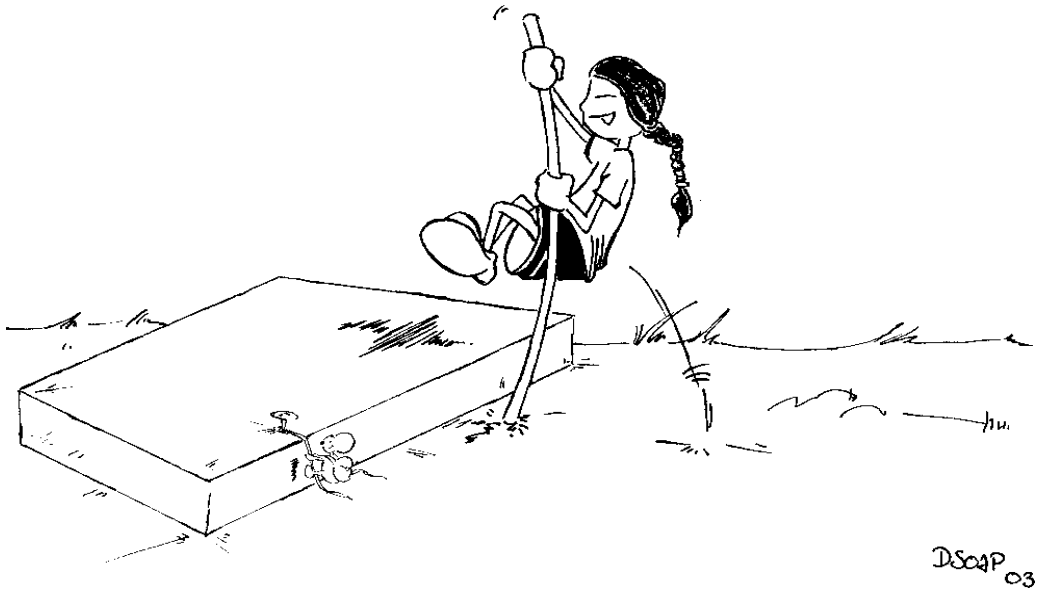
Рекомендации:
- подбирать оптимальное расстояние для хвата шеста;
- сохранять равновесие при приземлении (смотреть вперед);
- обеспечивать мягкое приземление

Последовательность обучения:
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- изменять высоту платформы;
- менять длину прыжка;
- переходить к играм

Безопасность:
- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:
- шесты, платформа, маркеры

Карточка П-3.5



Задача: обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом

Задание: объединить отталкивание вперед и вверх в целостное движение (с короткого разбега), чтобы перепрыгнуть через возвышение; спортсмены держат шест произвольно

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не опираются на шест во время прыжка, пытаясь просто оттолкнуться от дорожки

Инструкции по выполнению упражнения:
- отталкиваться от шеста, чтобы запрыгнуть на платформу;
- приземляться на обе ноги

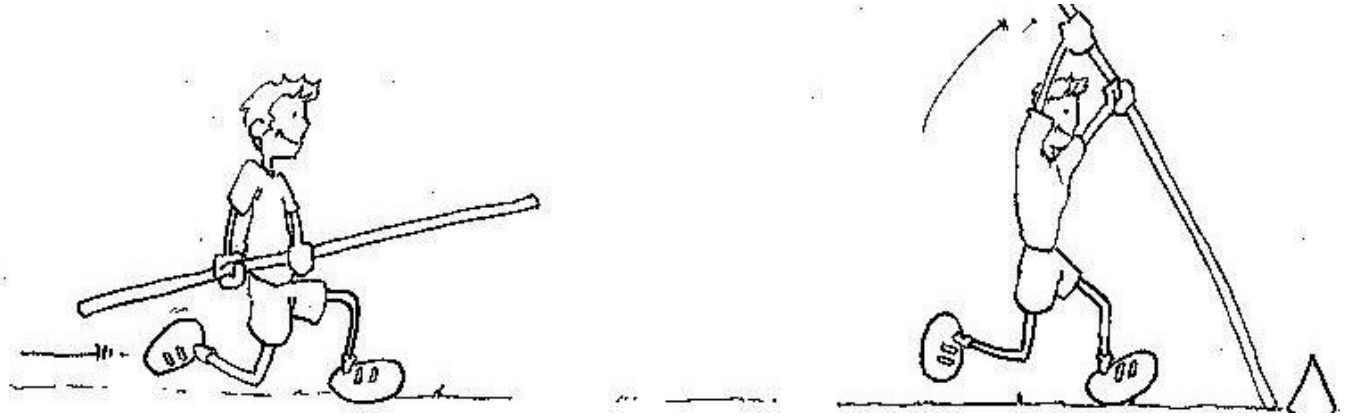
Рекомендации:
- объединять бег и прыжок в целостное двигательное действие;
- отрабатывать правильную траекторию прыжка;
- выполнять по прямой движение в последовательности отталкивание / постановка шеста /приземление в направлении прыжка

Последовательность обучения:
- постепенно увеличивать высоту прыжка;
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- переходить к играм

Безопасность:
- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:
- размеченная зона разбега, шесты, платформа

Карточка П-4.4



Задача: обучить постановке шеста

Задание: объединить бег и несение шеста, постановку шеста и отталкивание в целостное двигательное действие; это упражнение на самом деле не требует прыжка, но предъявляет требования к точной постановке шеста

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не точны во время выполнения упражнения и большую часть времени держат шест на уровне плеч; им трудно выполнить отталкивание после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:
- объединять бег и постановку шеста в целостное двигательное действие;
- выполнять активное отталкивание вперед после постановки шеста

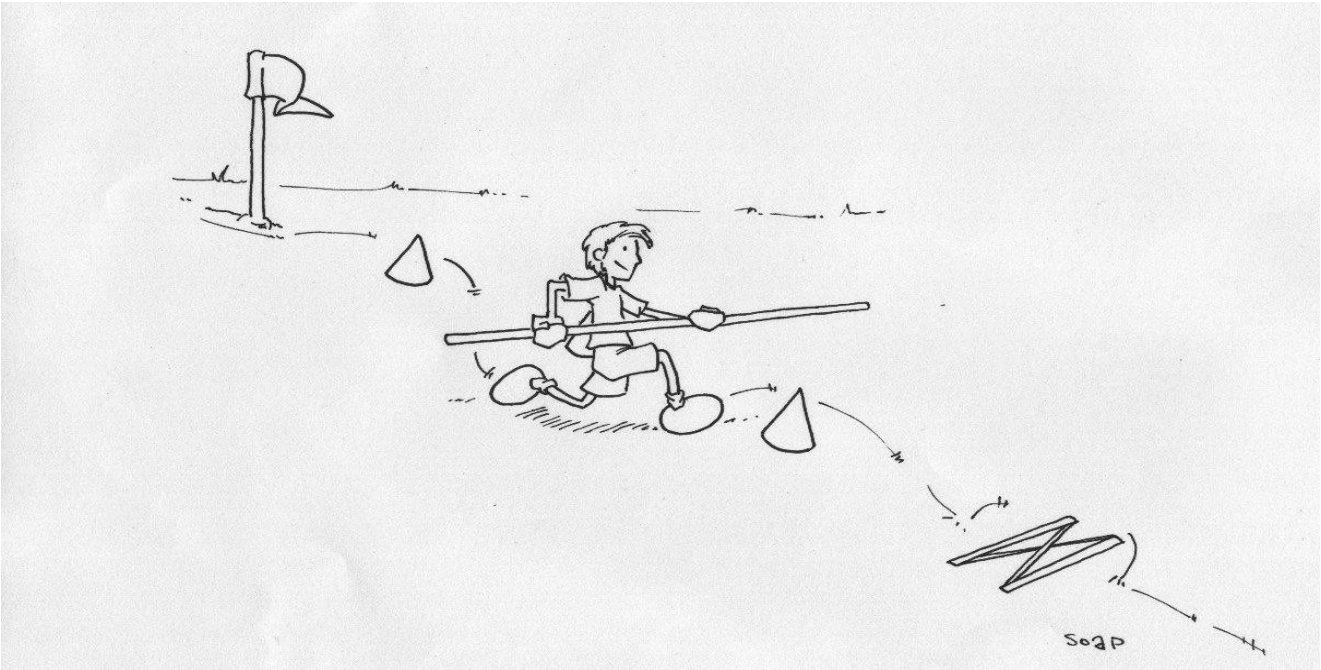
Рекомендации:
- стараться бежать с обычным беговым ритмом;
- ставить шест по линии разбега;
- удерживать вверху руку, которая находится сзади;
- стараться не терять скорость в отталкивании;

Последовательность обучения:
- повторять последовательность «бег – постановка шеста» несколько раз;
- обозначить зону отталкивания («ящик» для упора);
- переходить к играм

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- пригодные шесты;
- контроль за скоростью разбега

Инвентарь:
- шесты, ящик для отталкивания, цели (конусы и т.п.)

Карточка П-4.4



Задача: обучать разбегу с шестом

Задание: выполнить разбег с шестом несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут сохранять структуру бега и ритм, когда держат шест; шест излишне раскачивается во время бега

Инструкции по выполнению упражнения:
- бежать с расслабленными плечами;
- держать шест в направлении бега, по возможности избегая колебаний

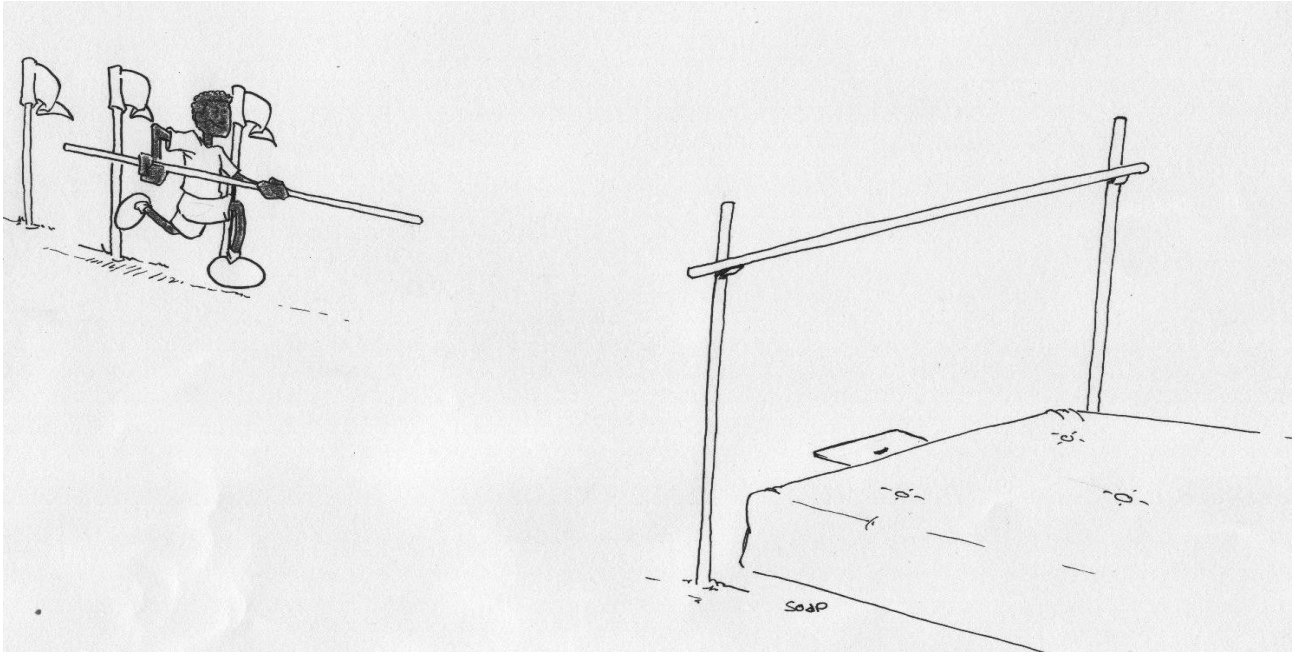
Рекомендации:
- держать шест в направлении бега в зафиксированной позиции
- бежать ритмично

Последовательность обучения:
- применять различные варианты беговых упражнений;
- увеличивать скорость бега;
- переходить к играм

Безопасность:
- правильная организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:
- шесты, вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка М-1.1



Задача: обучать прыжкам с короткого разбега

Задание: добиваться ритмичного и точного разбега по размеченной маркерами трассе (через каждые 30 см) с последующим прыжком на дальность или через планку

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно связать в единое двигательное действие разбег, постановку шеста и прыжок

Инструкции по выполнению упражнения:
- постепенно увеличивать скорость;
- удерживать шест в направлении прыжка

Рекомендации:
- бежать ритмично;
- стараться объединить разбег / постановку шеста / прыжок в целостное двигательное действие;
- не снижать скорость перед отталкиванием

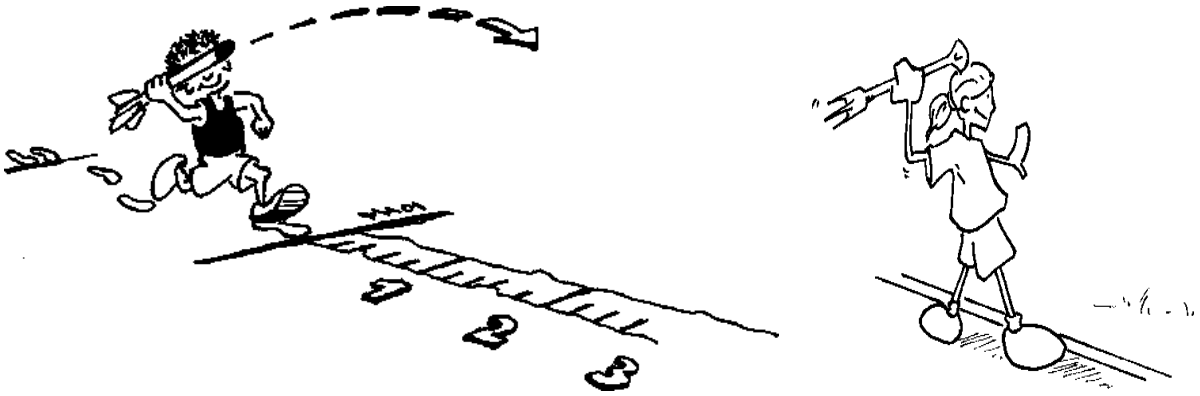
Последовательность обучения:
- использовать промежуточные маркеры для отработки ритма

Безопасность:
- подходящая зона разбега, мягкая зона приземления

Инвентарь:
- шесты, сектор для прыжка с шестом, маркеры

Комплекс М-1: Метание детского копья

Карточка М-1.1



Задача: обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой

Задание: метать безопасный и легкий снаряд (не более 0,5 кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны; рука, выполняющая метание, должна быть поднята надплечом

Возможное поведение занимающихся: спортсмены сгибают туловище и поворачиваются боком в направлении метания, что мешает точности броска

Инструкции по выполнению упражнения:
- добиваться, чтобы ось тела составляла прямую линию;
- смотреть в цель
- рука, выполняющая метание, поднята над плечом

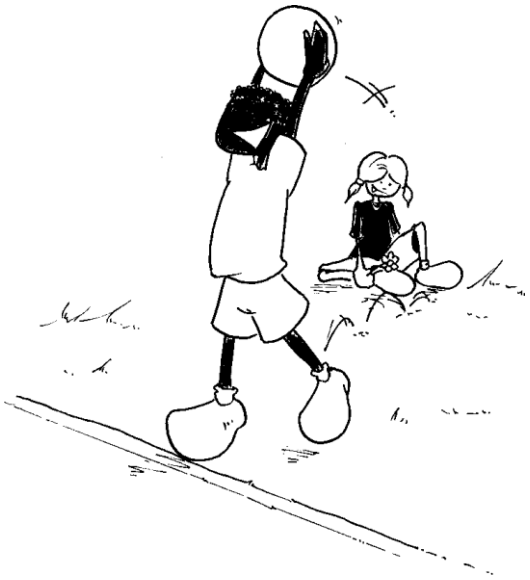
Рекомендации:
- таз зафиксирован;
- рука поднята над плечом

Последовательность обучения:
- менять легкие снаряды;
- менять цели;
- переходить к играм

Безопасность:
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:
- легкие снаряды различных весов, обозначенные «мишени»

Карточка М-1.3



Задача: обучать разбегу перед броском

Задание: выполнять метание легкого набивного мяча подобно вбрасыванию мяча в футболе, с трех шагов подбега

Вероятное поведение занимающихся: спортсмны останавливаются перед метанием, таз отклоняется назад перед выпуском мяча

Инструкции по выполнению упражнения:
- выполнять метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей-правшей);
- держать мяч высоко над головой

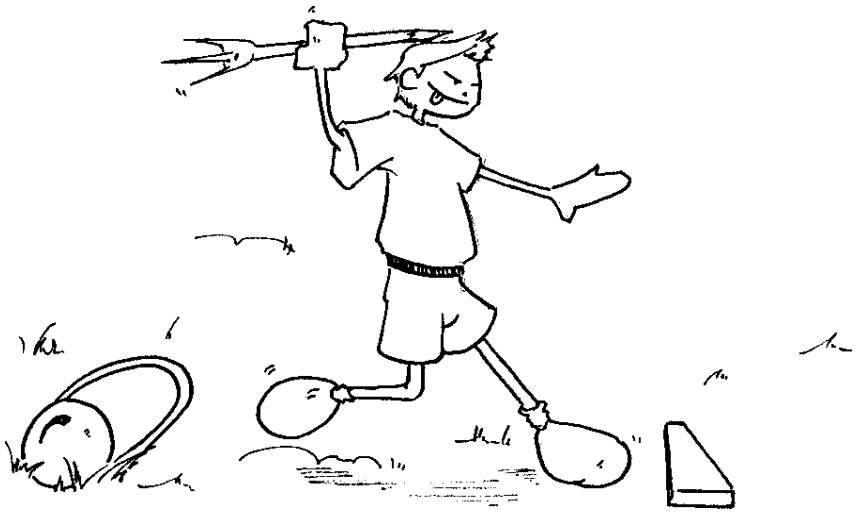
Рекомендации:
- не останавливаться перед выпуском мяча;
- продвигаться вперед после выпуска снаряда;
- смотреть в направлении метания;
- держать руки высоко над головой во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:
- менять траектории броска (высокая, низкая, по прямой и т.п.)
- осваивать метание, меняя толчковую ногу;
- переходить к играм

Безопасность:
- плоская поверхность;
- безопасные снаряды;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- различные снаряды для метаний, сектор для метаний

Карточка М-1.3



Задача: обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета

Задание: выполнять серию из нескольких метаний различных легких снарядов после короткого разбега согнутой рукой, или такие же метания в цель (вес снаряда не более 0,5 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности в выполнении метания с разбега (метают недалеко и неточно)

Инструкции по выполнению упражнения:
- стараться не менять положение туловища;
- смотреть в направлении метания или в цель

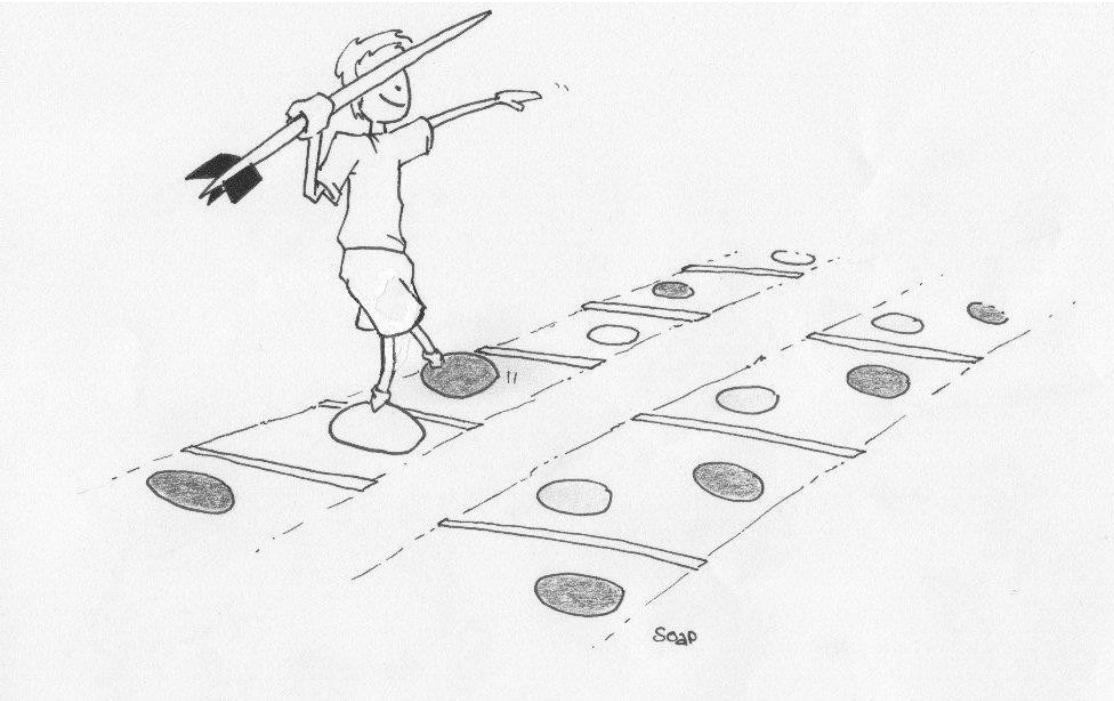
Рекомендации:
- попадать в цель;
- смотреть в направлении метания;
- не останавливаться перед выпуском снаряд;
- продолжать продвижение вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:
- менять способы метания;
- менять цели;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные снаряды;
- правильная организация группы;
- ровная поверхность

Инвентарь:
- различные снаряды для метаний, мишени

Карточка М-1.5



Задача: создать представление о разбеге скрестными шагами

Задание: последовательно выполнять метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: скрестные шаги незнакомы юным спортсменам, им сложно координировать шаги и правильно удерживать копье, которое раскачивается из стороны в сторону

Инструкции по выполнению упражнения:
- удерживать копье в направлении метания;
- пытаться ритмично выполнять скрестные шаги

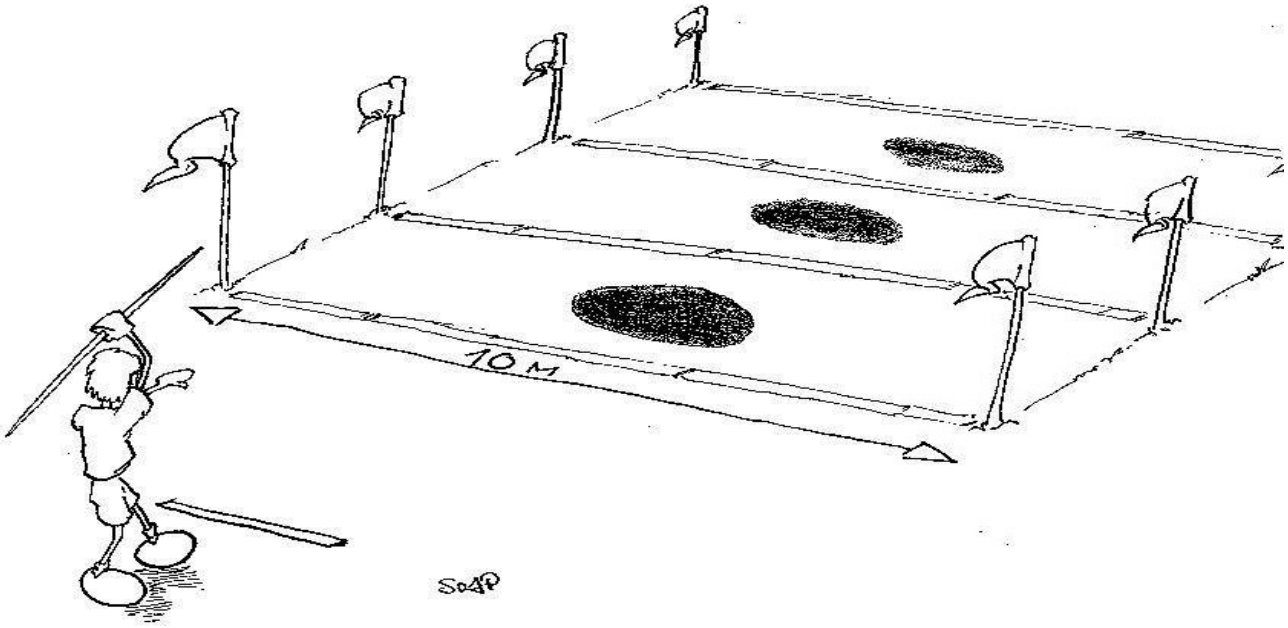
Рекомендации:
- стараться выполнять именно скрестные шаги;
- надежно удерживать копье в направлении метания

Последовательность обучения:
- менять ритм скрестных шагов;
- постепенно увеличивать длину копья

Безопасность:
- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:
- различные копья, вертикальные маркеры

Карточка М-1.5



Задача: обучать выполнению полного броскового действия с короткого разбега

Задание: выполнить метание после короткого разбега в размеченной зоне до 20 м на точность; вес снарядов до 500 г

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно объединить разбег и метание в единое двигательное действие; скрестные шаги могут помешать точному выпуску копья

Инструкции по выполнению упражнения:
- стараться ритмично выполнять разбег;
- смотреть вперед при выпуске снаряда

Рекомендации:
- стараться соблюдать правильную траекторию при выпуске снаряда;
- переносить вес тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания

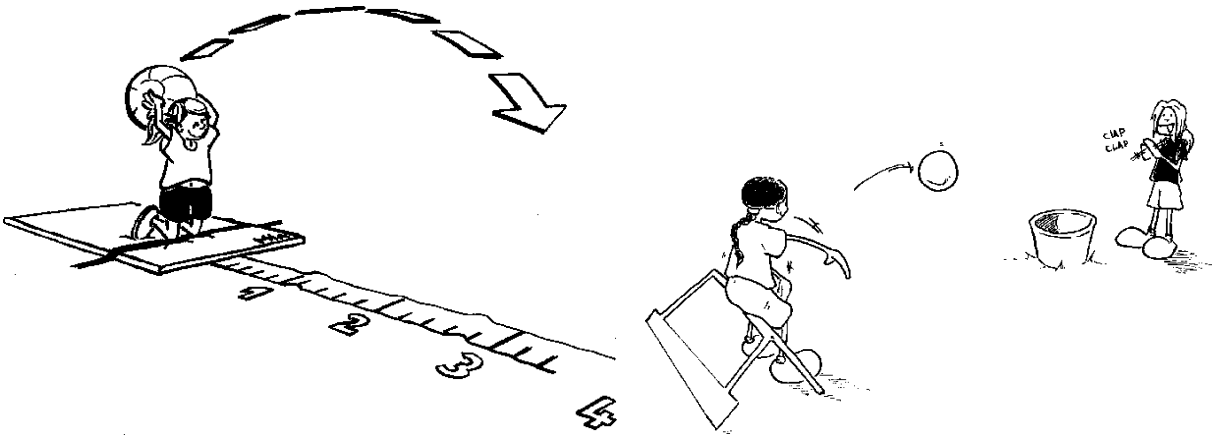
Последовательность обучения:
- менять расстояние до цели;
- менять копья

Безопасность:
- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:
- различные копья, вертикальные маркеры

Карточка М-2.2: Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях

Карточка М-2.1



Задача: обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя

Задание: из положения сидя на опоре выполнять метание без участия ног (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются метать с нарушением осанки; это ухудшает точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:
- сидеть в удобном и стабильном положении;
- надежно удерживать снаряд

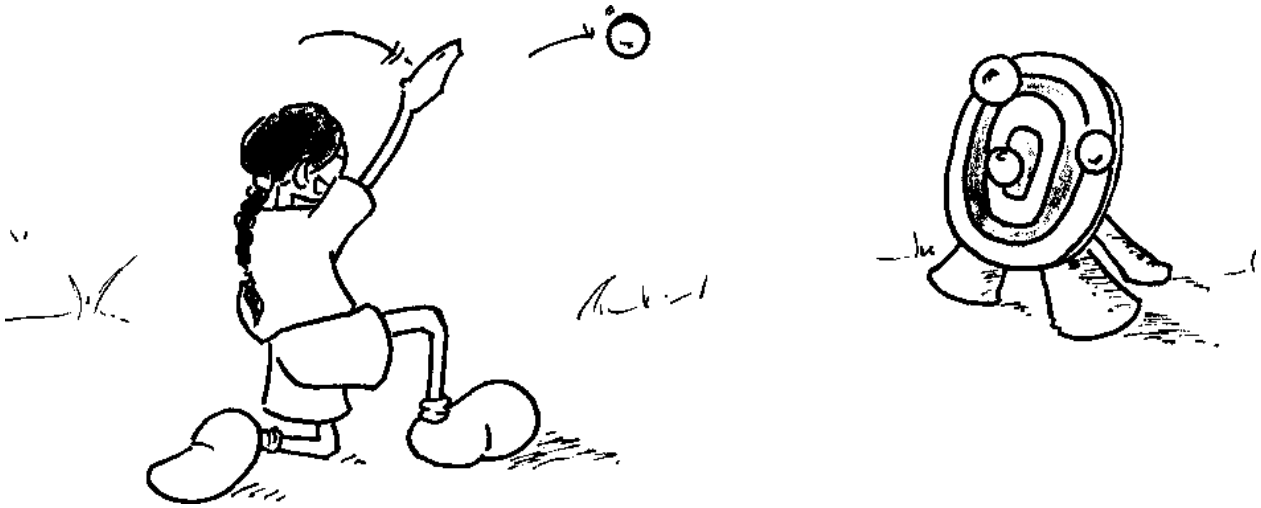
Рекомендации:
- туловище и руки движутся с ускорением;
- добиваться скоординированного движения туловища и рук;
- добиваться точности метания

Последовательность обучения:
- изменять вес снарядов;
- менять мишени, дистанции и траектории
- менять исходное положение для метаний (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

Безопасность:
- устойчивое место для седа в исходном положении;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:
- маты, снаряды для метания, мишени

Карточка М-2.2



Задача: совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища

Задание: опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто теряют равновесие во время метания

Инструкции по выполнению упражнения:
- удерживать равновесие;
- удерживать таз неподвижным

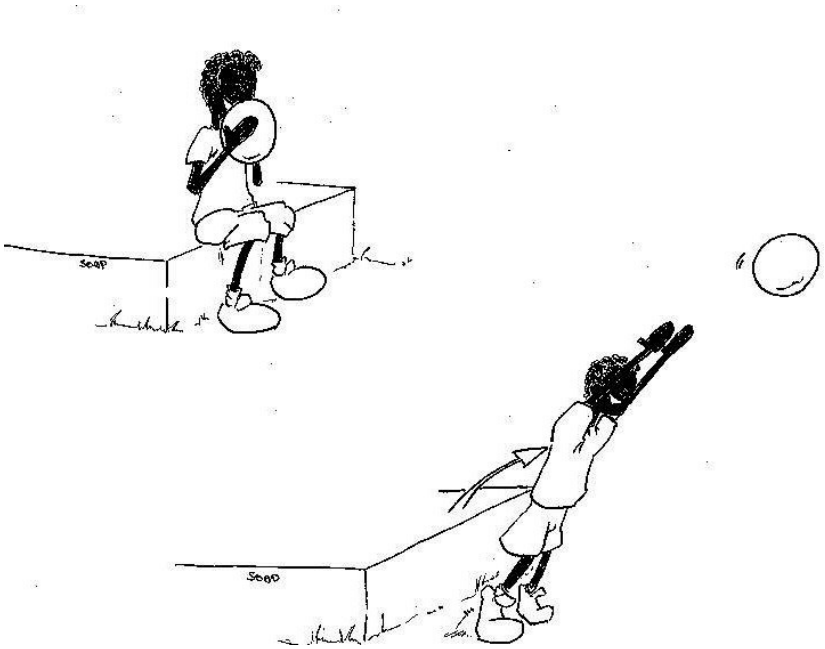
Рекомендации:
- добиваться движения туловища с постоянным ускорением;
- добиваться скоординированной работы туловища и рук
- добиваться точной траектории

Последовательность обучения:
- изменять снаряды;
- менять траекторию и дальность полета снаряда;
- метать снаряд из различных положений (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

Безопасность
- мягкая опорная поверхность для метания с колена;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды для метаний

Инвентарь:
- маты, различные снаряды для метаний, мишени

Карточка М-2.4



Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении спортсмены должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: новички метают без включения ног, отводя таз назад

Инструкции по выполнению упражнения:
- выполнять метание, включая в движение ноги;
- удерживать равновесие при движении вперед

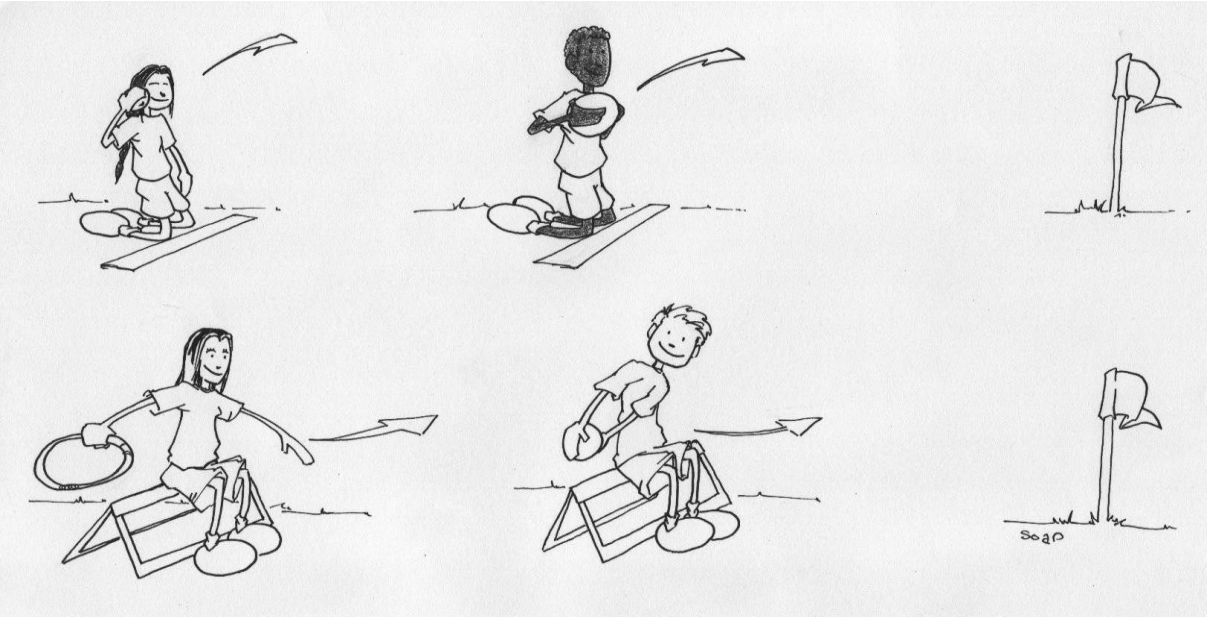
Рекомендации:
- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставысоставляют прямую линию);
- руки «подхватывают» движение ног;
- сохранять стабильное положение таза

Последовательность обучения:
- менять высоту возвышения;
- менять снаряды (форму, вес);
- менять варианты метания;
- переходить к играм

Безопасность:
- пригодные набивные мячи;
- правильная организация группы;
- нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходном положении

Карточка М-2.4



Задача: обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»

Задание: выполнять метания из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево; вес снарядов – не более 1кг

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут выполнить результативное метание, потому что они не «включают» бедра и таз при выпуске снаряда

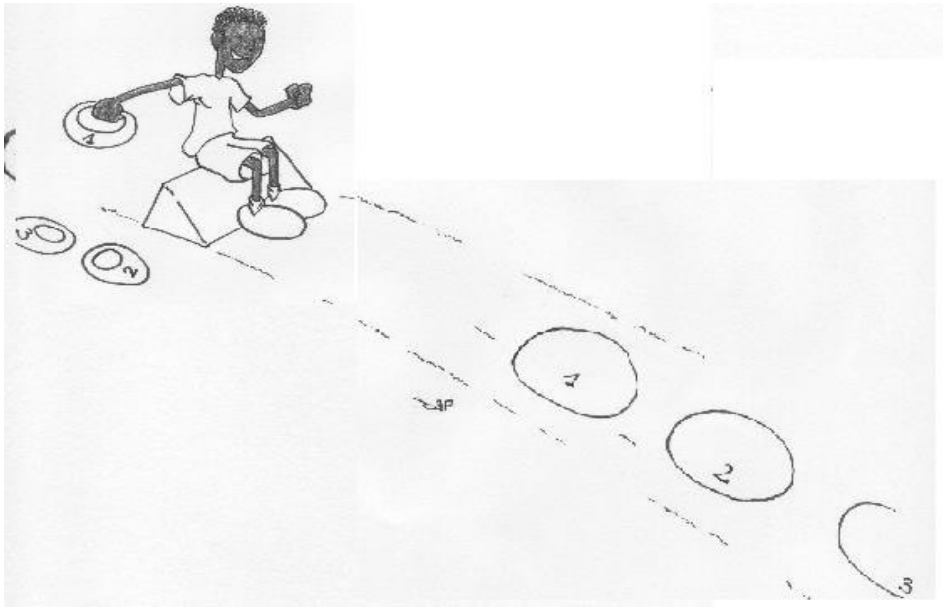
Инструкции по выполнению упражнения:
- выполнять движение с ускорением;
- учиться включать в работу ноги и таз

Рекомендации:
- не падать во время метания;
- наклоняться вперед после выпуска снаряда;
- делать акцент на метание вверх

Последовательность обучения:
- менять снаряды для метания (форму, вес);
- изменять способ захвата снаряда;
- переходить к играм

Безопасность:
- мягкая поверхность для метания с колена;
- пригодные снаряды

Инвентарь:
- различные снаряды;
- возвышения для седа в исходном положении;
- мишени



Задача: обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя»

Задание: из положения «стоя на колене» или из положения «сидя» выполнять метание одинаковых или разных предметов в цель, расположенную на все возрастающем расстоянии; в случае, если метание выполняется после вращения, немного перемещать метателей- правшей влево от цели; вес снарядов – не более 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: при разных вариантах исходного положения спортсмены не могут удержать туловище (различные «заваливания», движение плечевого пояса назад и т.д.); им трудно обеспечить точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:
- сохранять стабильное положение туловища во время метания;
- смотреть в направлении мишени;
- после выпуска снаряда «провожать» его взглядом и движением плеч;

Рекомендации
- во время фазы выпуска снаряда сохранять стабильное положение туловища, не терятьравновесия;
- туловище обращено в сторону метания;
- изменять траекторию полета снаряда

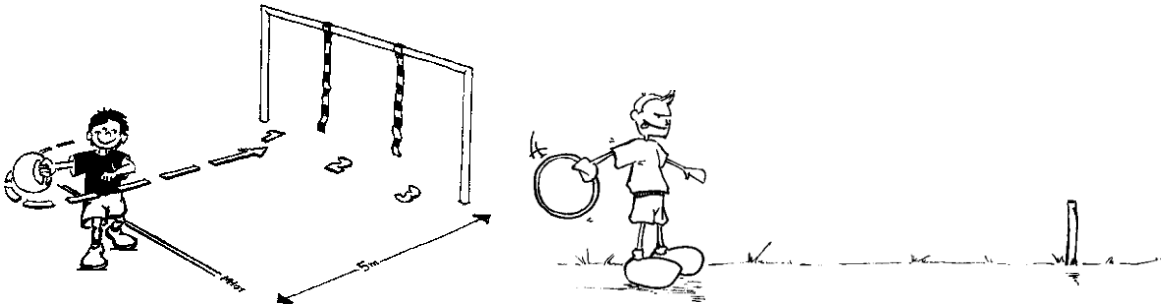
Последовательность обучения:
- менять снаряды и способы захвата;
- изменять место расположения мишеней

Безопасность:
- безопасные снаряды

Инвентарь:
- различные снаряды, возвышения, мишени

Комплекс М-3: Метание с поворотом

Карточка М-3.1



Задача: обучать технике метания с поворотом

Задание: освоить движение верхней половины туловища с легким снарядом весом не более 1 кг, который свободно держать в руках (обручи, клюшки и т.д.)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены после поворота не могут выполнить метание в нужном направлении; метатели-правши отводят левое плечо назад

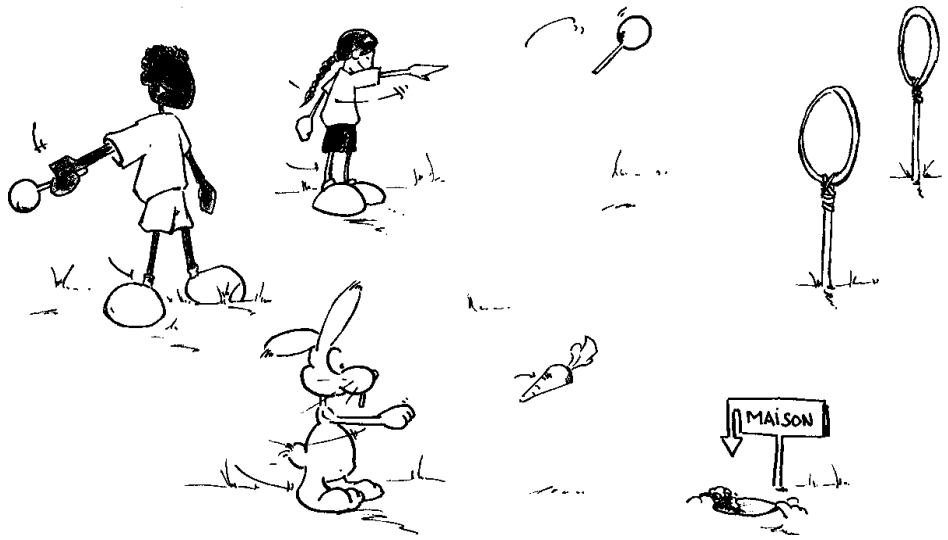
Инструкции по выполнению упражнения:
- находиться перед целью;
- смотреть в направлении цели;
- при метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища

Рекомендации:
- метать снаряд вперед и прямо;
- свободная рука не расслабляется;
- не откидываться назад;
- сохранять равновесие после выпуска снаряда

Последовательность обучения:
- изменять расположение цели (приближать, удалять);
- менять снаряды;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные снаряды для метаний;
- правильная организация группы

Инвентарь
- различные снаряды для метаний;
- хорошо видимая мишень



Задача: обучать выполнять метание после поворота прямо вперед

Задание: обучать вращению; использовать удобные снаряды (как и в первой карточек); смотреть вправо сторону от направления метания и вперед в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют метание движением плечевого пояса вперед, не «включая» ноги

Инструкции по выполнению упражнения:
- смотреть в направлении метания, «провожая» снаряд взглядом
- точность важнее дальности;
- соблюдать меры безопасности

Рекомендации:
- выпускать снаряд в направлении метания, вперед и прямо
- свободная рука не расслабляется
- не отклоняться в противоположную от метания сторону;
- усиливать финальное усилие движением сзади стоящей ноги

Последовательность обучения:
- постепенно отодвигать мишень;
- метать в цель, расположенную на различном расстоянии;
- метать различные снаряды (по форме и по весу);
- увеличивать скорость выполнения поворота;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасные снаряды для метания;
- правильная организация группы, хорошо видимая цель

Инвентарь:
- пригодный инвентарь, мишени

Карточка М-3.3

Задача: обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом

Задание: осваивать «вращательную» ходьбу; спортсмены должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: стопы поочередно ставятся под углом 45°, 90° и более к направлению движения;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно перенести вес тела на пятку или на стопу без движения бедрами назад

Инструкции по выполнению упражнения:
- ставить стопы активно;
- не смотреть вниз

Рекомендации:
- сохранять равновесие;
- следить за вращением;
- двигаться вдоль прямой линии

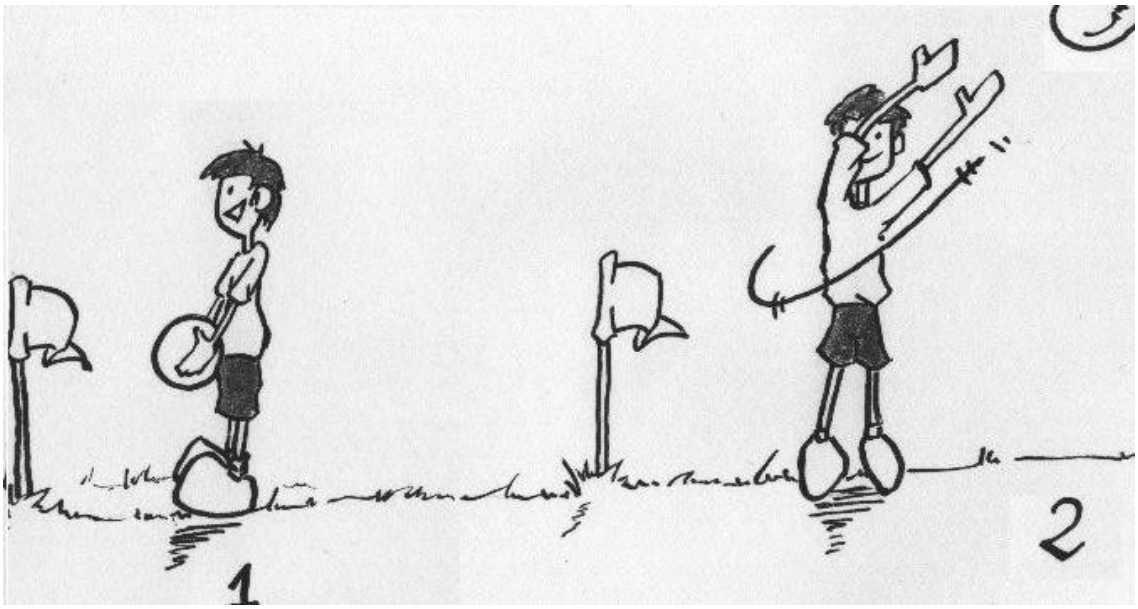
Последовательность обучения:
- идти с выпрямленным туловищем или с наклоном вперед;
- выполнять упражнение с вращением влево, затем вправо;
- выполнять метание после ходьбы с вращением;
- переходить к играм

Безопасность:
- ровная поверхность

Инвентарь:
- маркеры, снаряды для метаний

Карточка М-3.3

Карточка М-3.4



Задача: совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота

Задание: встать спиной в направлении метания, метать снаряд через левое/правое плечо; стараться включать в метание ноги (вес снарядов – не более 2 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены стоят спиной к зоне метания и часто теряют равновесие после выпуска снаряда, излишне отклоняясь назад

Инструкции по выполнению упражнения:
- следить за «включением» в метание ног;
- следить за вращением туловища

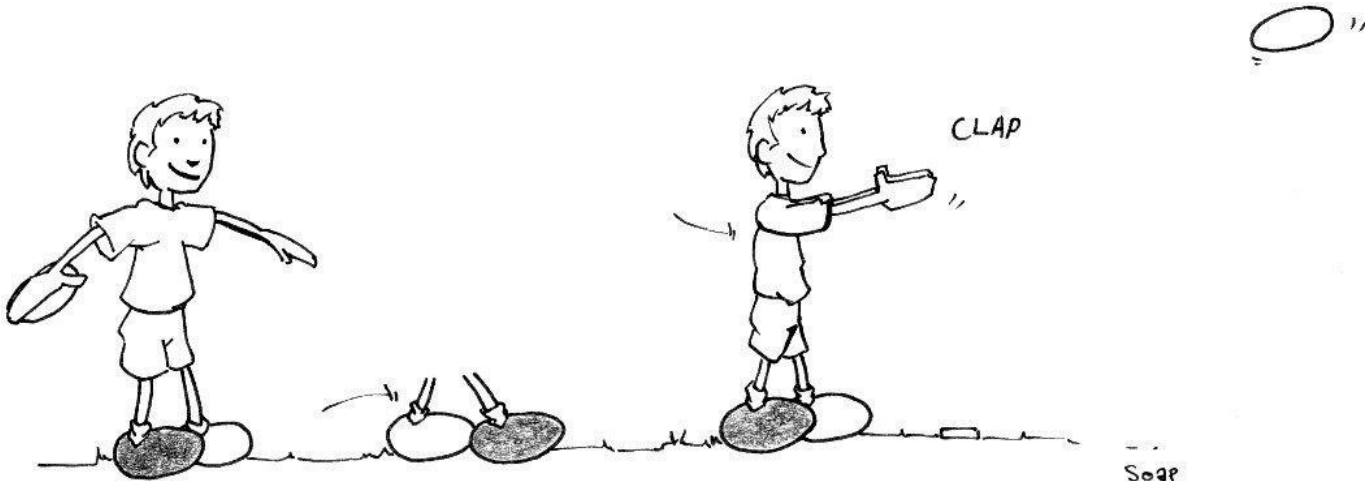
Рекомендации:
- сохранять равновесие во время выпуска снаряда;
- следить за поворотом туловища влево при выпуске снаряда через левое плечо;
- вытягивать руки по дуге вверх во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:
- менять снаряды (вес, форму)
- менять дальность бросков;
- метать влево и вправо;
- переходить к играм

Безопасность:
- правильная организация группы;
- контроль за зоной приземления

Инвентарь:
- снаряды различного веса, маркеры

Карточка М-3.5



Задача: обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов

Задание: выполнять метание в цель с вращением после нескольких шагов боком, слева и справа; максимальный вес снаряда 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: после ходьбы вращение неуверенное, снаряд перед выпуском часто находится впереди спортсмена, а не сбоку

Инструкции по выполнению упражнения:
- при постановке левой стопы перед вращением отводить снаряд назад;
- придерживаться ритма шагов: длинный шаг левой – короткий правой – левой – вращение;
- туловище и взгляд направлены в направлении метания

Рекомендации:
- стараться показать хороший результат;
- удерживать равновесие во время фазы выпуска снаряда;
- смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Последовательность обучения:
- менять снаряды для метания;
- изменять варианты подхода;
- переходить к играм

Безопасность:
- правильная организация группы;
- правильно размеченная зона для метаний

Инвентарь:
- снаряды, вертикальные маркеры, цели (мишени)

Комплекс М-4: Метание набивного мяча назад

Карточка М-4.1

Задача: обучать общей координации движений во время метания

Задание: спортсмены должны подбрасывать вверх различные набивные мячи, полностью «включая» все тело

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не используют ноги/стопы во время метания (они прижимают пятки к земле); метание выполняется не вертикально и не точно из-за неестественных движений туловища/рук (результат: выполняется метание назад, а не вверх)

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на мяч после выпуска (существует риск получить удар мячом при приземлении);
- метать, используя мышцы всего тела

Рекомендации:

- сохранять вертикальную траекторию;
- использовать мышцы всего тела;
- во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении;
- обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Последовательность обучения:

- менять высоту метаний;
- ловить снаряды после метания (при приземлении);
- выполнять метание одной рукой (поочередно, правой и левой) и двумя руками;
- переходить к играм

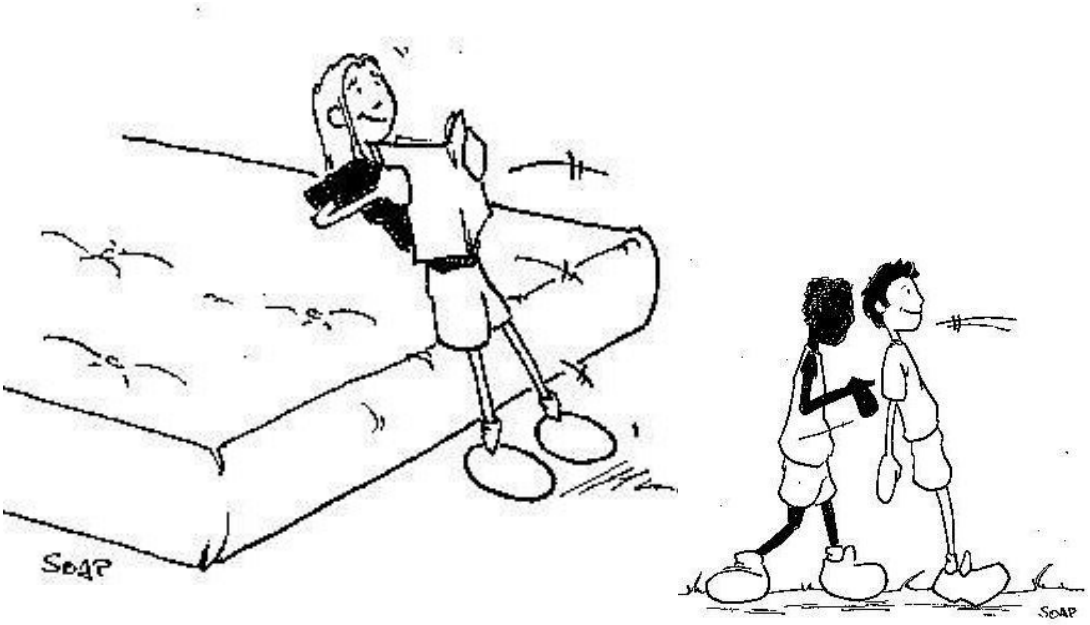
Безопасность:

- правильная организация группы и места для метаний;
- использование набивных мячей адекватного веса

Инвентарь:

- набивные мячи, горизонтальные маркеры

Карточка М-3.5



Задача: обучать движению по полной амплитуде

Задание: подготовить серию упражнений, связанных с потерей равновесия назад или «падением» назад

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены прогибаются назад на уровне таза, продолжая держать голову вертикально – голова должна двигаться назад вместе с туловищем

Инструкции по выполнению упражнения:
- убедиться в том, что зона позади спортсмена безопасна;
- сохранять прямую осанку при потере равновесия,

Рекомендации:
- не бояться терять равновесие при «падении» назад;
- выполнять движение назад с прямой спиной;
- сохранять естественное положение

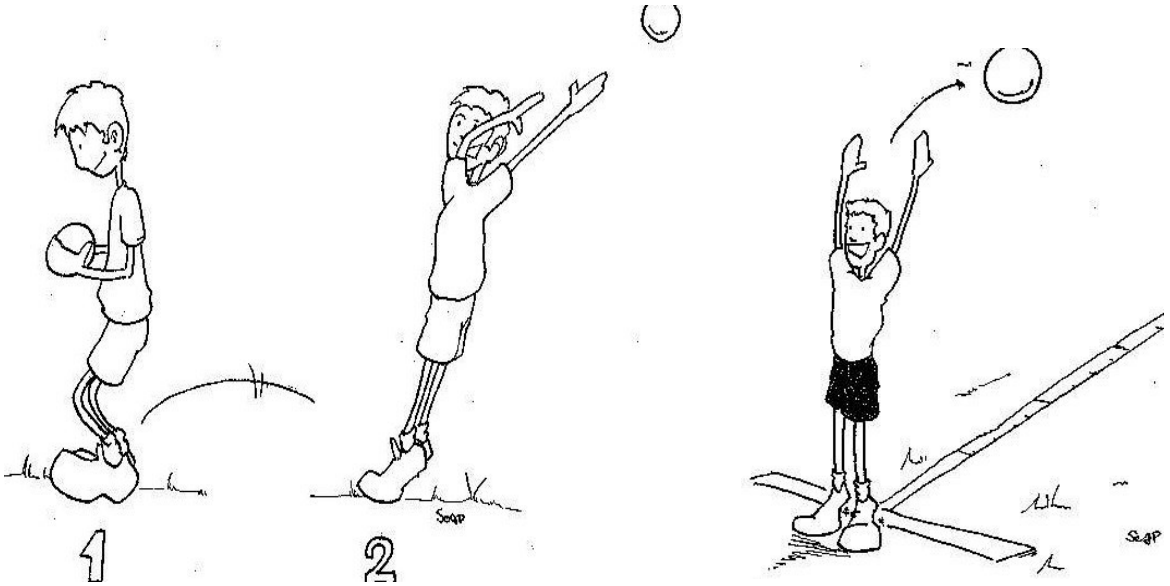
головыПоследовательность обучения:

- повторять некоторые игровые упражнения для «опрокидывания» назад;
- переходить к играм

Безопасность
- безопасная задняя зона;
- правильная организация группы

Инвентарь:
- маты

Карточка М-4.4



Задача: обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад)

Задание: выполнять подскок назад, завершая его метанием

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют движение бедер назад, не помогая руками и туловищем; они останавливаются после разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание

Инструкции по выполнению упражнения:
- убедиться в том, что задняя зона безопасна;
- объединять разбег и метание в целостное двигательное действие;
- контролировать приземление снаряда

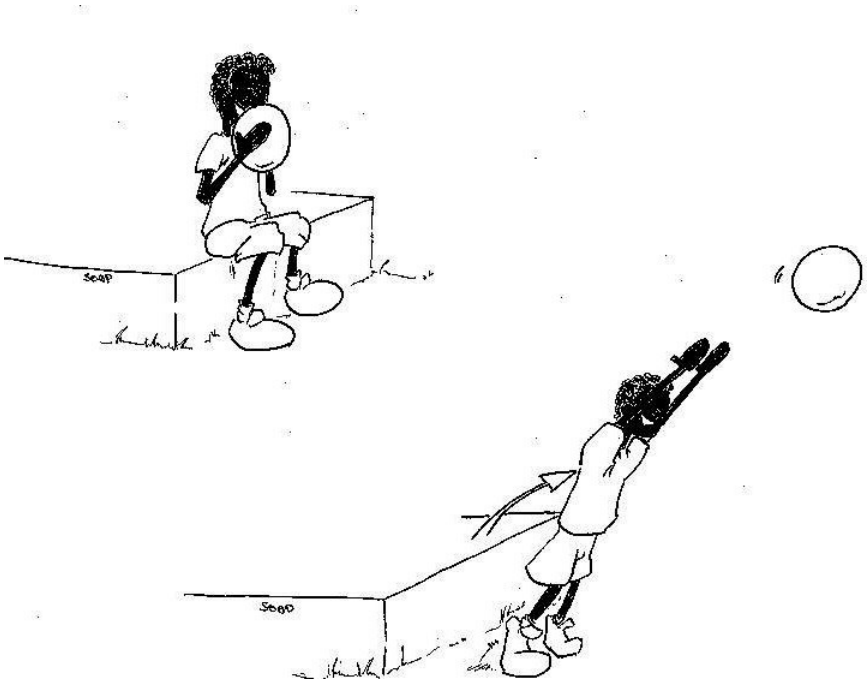
Рекомендации:
- объединять разбег и метание в целостное движение;
- выполнять метание, стараясь попасть в выбранную цель;
- добиваться, чтобы туловище с ногами оставались прямыми во время выпуска мяча

Последовательность обучения:
- менять снаряды (вес и размер);
- изменять варианты разбега;
- переходить к играм

Безопасность:
- безопасная зона разбега;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:
- набивные мячи, маркеры;
- размеченные зоны для попадания мяча

Карточка М-4.4



Задача: обучать броску набивного мяча вперед

Задание: выполнить бросок набивного мяча вперед, стоя на двух ногах

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены держатся неуверенно и не используют эффективно силу ног; когда спортсмены выпускают мяч из рук, бедра движутся назад

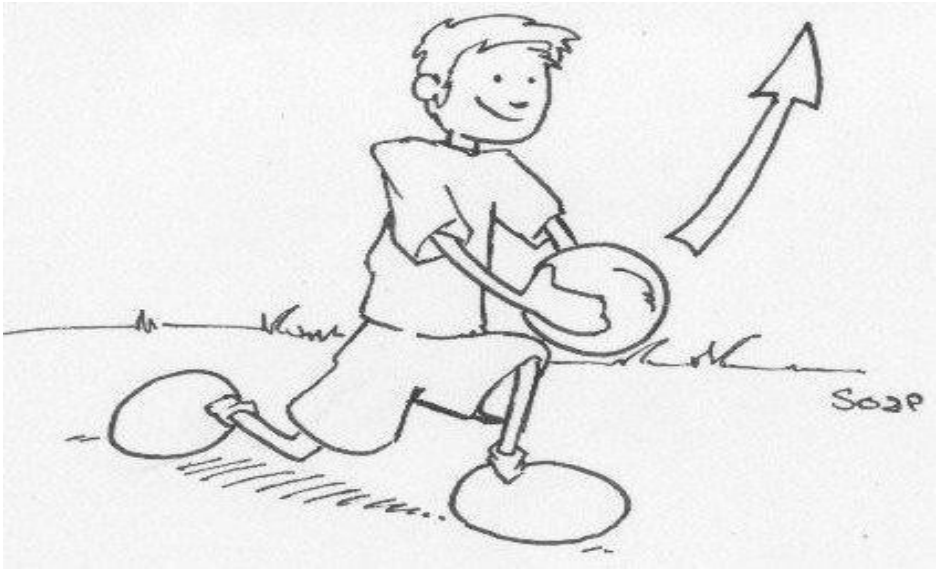
Инструкции по выполнению:
- вытянуться вперед во время броска;
- «включать» все группы мышц движение всего тела

Рекомендации:
- выпустить снаряд, включив в движение ноги;
- метать снаряд в определенном направлении;
- вытянуться вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:
- менять снаряды для метания (вес, форма)
- выполнять предварительный разбег и выпрыгивать при метании;
- менять траекторию броска (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:
- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:
- набивные мячи



Задача: обучать сохранению равновесия при метании сбоку – назад

Задание: выполнять броски набивного мяча назад, включая в движение обе ноги или одну ногу; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно удерживаться в стабильном положении во время таких бросков, и нога, находящаяся сзади, может подогнуться при броске с включением одной ноги

Инструкции по выполнению упражнения:
- следить за поддержанием равновесия;
- выпрямлять тело полностью;
- выполнять метание назад по прямой;
- вытянуться после выпуска снаряда в сторону метания

Рекомендации:
- выполнять метание по намеченной траектории:
- стараться показать хороший результат

Последовательность обучения:
- научиться выполнять разбег (несколько шагов);
- менять снаряды и траекторию полета;
- переходить к играм

Безопасность:
- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:
- набивные мячи

Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений

Карточка К-1

Задача: развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног

2. Из и.п. основная стойка – прыжком в сед – прыжок в упор лежа

3. И.п. – руки за спиной, пальцы сплетены – пружинистые наклоны туловища вперед

4. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног

5. И.п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево

6. И.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны

8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени

Варианты:
к упр.3: руки впереди;
к упр. 4: и.п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед;
к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища

В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм

Карточка К-2

Задача: развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» - вместе – скрестить – вместе, и т.д.

2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением
3. Сед с прямыми ногами – наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые наклоны – перекат назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление, и т.д.

4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков – наклоны туловища назад до касания руками пяток

6. Лежа на животе – одновременный подъем рук и ног

7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих)

8. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног

Варианты:
к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди;
б) с подтягиванием ступней к ягодицам;
в) с разножкой

Карточка К-3

Задача: общее физическое развитие

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать впере

2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягиваяколени)

3. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложено вчетверо – вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища

4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад

5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку»

6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверх-назад, ловля мяча руками за спиной

7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые движения туловищем

8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища

Варианты:
к упр. 1: без промежуточных прыжков;
к упр. 4: то же самое – с прямым туловищем

Карточка К-4

Задача: развитие силы и ловкости

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед)

2. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгиваниечерез скакалку в приседе

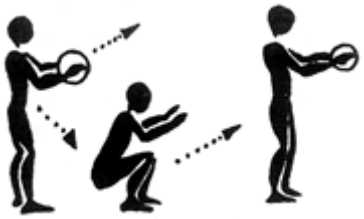
3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед

4. Прыжки в группировке через укороченную скакалку

5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налевои слева направо

6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены – два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу

7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево



8. Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч

Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках – наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни – выпрямиться – поднять скакалку – выпрямиться, и т.д.;

к упр. 6: три прыжка на месте – прыжок с подтягиванием колен

Карточка К-5

Задача: развитие ловкости и гибкости

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде

2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки; партнер А кладет руки на правую ногу, партнер Б – на левую – поворот под «свободной» парой рук; руки не отпускать!

3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой – партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает; руки прямые, раскачивать осторожно!

4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А совершает дуги ногами вокруг ног партнера Б

5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой –одновременные выпады (руки напряжены)

7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаясь схватить за руки и повалить партнера; вести счет очков (до 6 – 8)

8. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице – вести счет очков (до 6 – 8); следует ограничить размер площадки

Карточка К-6

Задача: развитие силы и ловкости

1. Партнеры встают спиной друг к другу на расстояние 1 м – поворачивая туловище, передавать партнеру набивной мяч

2. И.п. – то же, что и в упр. 1 – передавать набивной мяч над головой и между ногами

3. Партнеры лежат на спине, голова к голове, партнер А держит набивной мяч между ступнями – подтягивает колени, беретмяч в руки и над головой передает партнеру

4. Партнер А катит набивной мяч партнеру Б, который толкает мяч обратно

5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мячв вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу –

поднимание туловища, мяч в вытянутых руках

6. Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы

7. Расстояние между партнерами 2 – 3 м, лицом в одну сторону –партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180 градусов, бросает мяч между ногами партнеру А

8. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу, между спортсменами лежит набивной мяч – партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом одиндержит ноги над ногами другого

Карточка К-7

Задача: развитие силы и ловкости

1. «Чехарда» со сменой партнеров

2. Двое партнеров стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами

3. Первый партнер стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго

3. Первый партнер стоит в положении одна нога впереди, второй – в положении согнувшись держит его за руки, третий садится на спину второму, держится за спину первого – ходьба вперед

4. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги)

6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи – ходьба вперед

7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибаетколени, и несут его

9. Двое партнеров поднимают третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед

Все упражнения выполняются на отрезках 15 – 20 м

Карточка К-7

Задача: развитие силы и ловкости

1. Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две шеренги по одному (шеренги стоят лицом друг к другу) – броски набивного мяча двумя руками из-за головы; спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящей напротив шеренги

2. И. п. – то же, что и в упр. 1 – спортсмены толкают набивной мяч одной рукой; спортсмен, принявший мяч, обегает шеренгу и после этого толкает мяч

3. И.п. – стоя в колонну по одному, ноги врозь – первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров; последний в колонне ловит мяч, бежит в начало колонны и бросает мяч, и т.д.

4.

5. И.п. – то же, что и в упр. 3 – передавать мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении

6. То же, что и в предыдущем упражнении, но последний,получив мяч, проползает с ним вперед под ногами партнеров

7. Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны –стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди

8. Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами, смена – как в упр. 6

9. И.п. – упор сидя сзади – мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами, смена – как в предыдущем упражнении

Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований

Карточка К-9

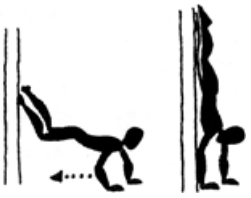
Задача: развитие силы и ловкости

1. Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину – подтягивания; упражнение станет эффективнее, если руки расставить шире

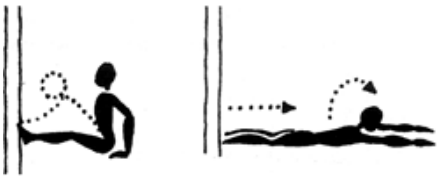
2. Стойка лицом к стенке – наклонить туловище вперед до касания нижних перекладин – отвести руки назад – хват за перекладину на предельной высоте; туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись – опуститься, в и.д.

3. Вис спиной к стенке хват сверху за верхнюю перекладину – ноги согнуть (бедра параллельны полу) – вытянуть под прямым углом к туловищу – согнуть и расслабленно опустить

4. Лежа на спине головой к стенке, хват сверху за нижнюю перекладину – поднять выпрямленные ноги зацепиться ступнями между перекладинами,приподнять туловище – вернуться, в и.д.

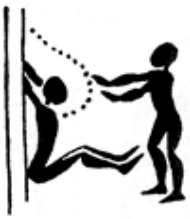


5. Из упора лежа поднять ступни на пятую перекладину – продвижение к стенке в упоре на руках – ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно



5. Сед с прямыми ногами ступни над первой перекладиной – глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног – выпрямиться – откинуть туловище назад – поворот налево – на спину – направо

7. Стоя правым боком к стенке прямую ногу положить на перекладину, поднять руки вверх глубокие наклоны туловища вправо – выпрямиться – наклоны вперед



8. В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги до касания перекладины над головой, затем медленно опустить

Варианты:

- упр. 5: вис спиной к стенке, хват сверху – «маятник» с одновременным отведением (левой(правой) ноги; или – ноги вместе;

Карточка К-9

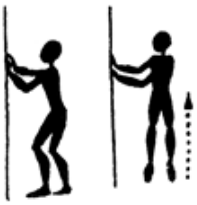
Задача: развитие силовой выносливости

1. Лазание по двум шестам

2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста – быстро перебирая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми) – так же вернуться в и.п. или встать

3. Элементы скалолазания

4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах (с промежуточными подскоками или без подскока)



5. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест – поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить

6. Один спортсмен садится на плечи другого, держится руками за шест – стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше; партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо

7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой – махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх; при махе вперед туловище наклонять, при махе назад – прогибать

8. Лазание по шесту – при выполнении этого упражнения следует использовать соревновательный элемент

Карточка К-11

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т.д.),темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать аккуратно

2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе 4 – 5 упражнений х 4 – 5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);

- стойка ноги врозь – наклоны туловища назад – правая рука касается левойпятки, левая рука – правой;

- стойка ноги врозь – наклоны туловища до касания локтями пола;

- в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным подъемом рук вверх;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным поворотом тазанаружу (смотреть через плечо на пятки)

Второй вариант:

- из основной стояки – махи ногами в стороны (на высоте плеч);

- из седа ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед, касаясьголовой коленей;

- лежа на спине, перекинуть ноги через голову – полукруги ногами налево и направо;

Карточка К-11

- сед ноги врозь – наклоны туловища к правой, вперед, к левой;

- присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые движения

- и.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая –к правой руке)

Третий вариант

- ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;

- ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) – руки касаются ступни стоящей сзади ноги;

- нога с махами ногами – правая – к левой руке, левая – к правой;

- в «шпагате» с упором на руки – пружинистые движения;

- положение барьериста – попеременно для обеих ног;

- лежа на спине – подъем туловища с одновременным подтягиваениемколеней к груди

3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;
- «прыжковый» бег;
- прыжки с ноги на ногу (ОЦМТ расположен низко)

Карточка К-11

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20 – 30 м

2. Гимнастические упражнения

Выбор 1-2 предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- круговые движения обеими руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой – пружинистые повороты туловища;
- одна рука вытянута вперед-вверх, другая опущена назад- вниз – круговые движения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе – круговые движения в тазобедренном суставе по широкойамплитуде;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении, махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременнодля обеих ног)

Второй вариант:

- из стойки на лопатках – разводить ноги вперед – назад;
- лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги вбарьерном беге – попеременно для обеих ног;
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз – попеременнодля обеих ног;
- упор лежа сзади – попеременные повороты таза влево и вправо, касаться носками пола;

- сед на животе, руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем – левую ногу к правой руке

Третий вариант:

- ноги вместе, руки подтянуты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;
- прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;

Карточка К-11

- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;
- ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касаясьруками пола

3. «Азбука» бега:
- семеняший бег;
- подскоки на двух ногах влево – вправо;
- подскоки на одной ноге;
- «скачки» высоко на стопе;
- упругий бег на месте;
- «колесо»;
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ – высоко);
- бег скрестным шагом

Дозировка:
1-й год – занятий – 15 м;
2-й год занятий – 20 м;
3-й год занятий – 25 м

В одном занятии применяется не более 4-5 беговых упражнений

4. Бег с ускорением 80 – 100м, на последних 20 – 30 м скорость приближается к максимальной

Карточка К-13

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Бег трусцой по 70 – 100м с очень легкими ускорениями

2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых комплексов – каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (по 10 с)

Первый вариант:

- в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь – наклоны туловища через согнутую ногу;
- стоя на одном колене, наклоны туловища в сторону;
- в седе ноги врозь, руки на коленях – пружинистые покачивания;
- упор сидя сзади, колени вместе, ступни вместе – покачивания тазом;
- глубокий выпад в сторону, руки на затылке – попеременные покачивания влево и вправо

Второй вариант:

- стоя на коленях, руки за головой – вращение туловищем по широкой амплитуде;
- стоя на коленях, руки на бедрах – вращение в тазобедренном суставе;
- в приседе с упором на руки – отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вес тела; то же – в другую сторону;
- в приседе широко раздвинув ноги с упором на руки попеременно прижимать колени к полу;
-из стойки на лопатках – перекат в положение барьерного шага

Третий вариант (упражнения с партнером):

- стоя лицом друг к другу, взяться за руки – повороты туловища;
- стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой – низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;
- сидя спиной друг к другу, взять за руки над головой, развести их в стороны – повороты туловища;
- партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит, – берутся за ноги между ногами – попеременные наклоны туловища;
- «чехарда», возвращение в и.п. – проползание между ногами партнера

3. Бег с ускорением 80 – 100м (на последних 20 – 30м – скорость, близкая к максимальной)

Карточка К-14

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой на носках:
- бег назад;
- бег скрестным шагом;
- бег с поворотами и легкими ускорениями

2. Гимнастические упражнения с партнером

Выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:
- стоя лицом к лицу, ноги развести, как при ходьбе – отталкивать партнера;

- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременные наклоны туловища вперед;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – круговые движения руками вперед (назад);
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу, взяться руками над головой – пружинистые наклоны туловища вперед;
- партнер А – в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги

Второй вариант
- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх-наискосок), взяться за руки – выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;
- и.п. – наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки – повороты туловища;
- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) - взяться за руки – поочередно тянуть партнера через плечи вверх;
- партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, упираясь руками в руки партнера А – одновременное сгибание и выпрямление рук;
- упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) – одновременно поднимать и опускать ноги)

Третий вариант

- стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки – одновременное сгибание и разгибание рук;
- стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед), взяться за руки – одновременно глубокие приседы и выпрямление;
- и.п. – как в предыдущем упражнении – попеременные приседы;
- партнер А – в приседе, руки вперед, партнер Б – стоит лицом к нему и держит за руки – партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;
- партнер А в глубоком приседе, руки вперед – партнер Б берет его за руки и тянет вверх

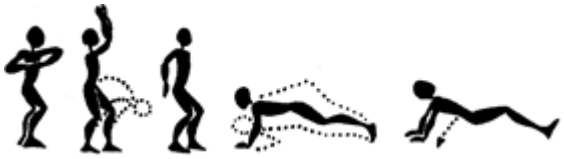
3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений

Карточка К-15

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т.д.), темп бегасредний, с ходьбой по 20-30 с
2. Гимнастические упражнения. Выбор 1-2 из предлагаемых комплексов, каждоеупражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:
- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) – вращательные движения вперед и назад;
- ноги врозь – «колка дров»;
- ноги врозь – пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;
- упор лежа – волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади – переброс туловища в упор лежа и обратно



Второй вариант:
- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь – повороты туловища назад;
- из упора стоя на коленях – наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;
- сед ноги врозь – повороты туловища в сторону с упором на руки далеко от бедер

Третий вариант:
- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе – попеременные быстрые отталкивания руками;

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вытянут вперед – взяться за плечи, одновременные пружинистые глубоки наклоны

3. Ускорения по 80 – 100м, на последних 20 – 30м бежать со скоростью, близкой к максимальной; группа бежит в колонне, один спортсмен задает темп

4. Спурты по 20 – 30 м: - из легкого бега трусцой; - с высокого старта; - с низкого старта; - из широкого выпада в шаге, и т.д.

Карточка К-16

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2 – 3 раза х 6 – 8 повторений каждого упражнения; после каждого ускорения – короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант (с набивным мячом):

- стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;

- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;

- и.п. – как в предыдущем упражнении – глубокие пружинистые наклоны вперед;

- и.п. – как в предыдущем упражнении – широкие круговые движения туловищем;

- ноги врозь, руки с набивным мячом опущены – поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками; поворачивая туловище вправо – поднять мяч

Второй вариант (с набивным мячом):

- сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;

- и.п. – как в предыдущем упражнении; повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;

- и.п. – как в предыдущем упражнении; руки с мячом поднять вверх – круговые движения туловищем;

- упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;

Карточка К-16

- лежа на спине ноги врозь – пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча

Третий вариант (с набивным мячом):

- стоя на одном колене, повернуть туловище положить мяч сзади,поднять с другой стороны;

- стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;

- из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);

- стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами – подскоки со сведением ног;

- стойка ноги врозь, мяч в руках – вращение туловища «восьмеркой»

3. Спринтерские эстафеты – 4 – 5 раз х 15 – 20 м; отдых между забегами – 60 – 90 с

Карточка К-16

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Ускорения из бега трусцой

2. Гимнастические упражнения с партнером со снарядами (набивной мяч, ядро); выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов – каждое упражнение повторяется 6 – 8 раз, после короткого отдыха – смена партнеров

Первый вариант

- стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловищав стороны;
- стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу, взяться за плечо партнера – одновременно перепрыгивать черезмяч (вперед, назад, в стороны);
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – одновременный выпад в сторону через мяч

Второй вариант

- сидя ноги врозь, руки поднять вверх – наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);
- лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);
- сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые движения туловища (партнер держит за ступни);
- лежа на спине (голова к голове) – взяться за руки, поднять ноги – разводить их над мячом;
- лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи)

Третий вариант

- лежа на животе, руки вытянуть вперед – поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону;

Карточка № 6

Стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх – броски мяча вниз за себя;
- броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию)

3. Спурты по 20 – 30 м: с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т.д.

4. Старты – по команде, отдых между забегами – 60 – 90 с

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, бегом скрестными шагами, простыми гимнастическими упражнениями

2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):

- прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках), каждый второй садится на сцепленные руки партнера – ходьба, прыжки галопом.

3. Ходьба выпадами, ходьба на носках – руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с поворотами туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.

4. Образуется два круга спортсменов:

- в первом круге стоят ноги врозь, во втором – сед на коленях – переползание, перепрыгивание, и т.д. из круга в круг

Карточка К-19

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются свободно):

- бег с подтягиванием пяток, бег в высоким поднимаем коленей, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;
- ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- упражнения на гибкость с партнером

2. Гимнастические упражнения втроем (выполняются на отрезках 15 – 20 м):

- первый партнер берет второго за колени, второй – под руки, поднимают и несут;

- первый партнер стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берется за руки первого, третий садится на спину второго – ходьба вперед;

- трое партнеров стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками –двое переносят третьего;

- один партнер сидит, руки в стороны – двое с места перепрыгиваютчерез его руки;

- двое партнеров стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;

- поочередные перекаты в стороны

Задача: содействовать общему физическому развитию, развитие

координации движенийГимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад
2. Стойка ноги врозь, повороты туловища налево и направо
3. Продолжая предыдущее упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистымидвижениями ногами
4. В глубоком приседе взяться руками за голени – быстро выпрямиться, вернуться в и.п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания
7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе
8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – безпромежуточного прыжка)
9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке - смена ног)
10. Прыжки с места с отведением голеней назад (руки над головой)
11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед
12. Ноги на ширине плеч – повороты туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой)
13. В упоре лежа – смена ног прыжком
14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и.п. – прыжок в наклон ноги врозьпрыжок в и.п.

Варианты выполнения комплекса: каждое упражнение – 5 повторений х 2 – 3 серии;комплекс повторяется 2 – 3 раза

Приложение 2

Программный материал для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Для формирования содержания проводимых с легкоатлетами различного возраста и спортивной квалификации тренировочных занятий (начиная с ТЭ и заканчивая ЭВСМ) целесообразно использовать представленный ниже систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств.

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 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 годичного 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 (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ)

№ в раз-деле	Тренировочное средство	Вариант		Период тренир. макро-цикла	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 х 30-50 м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+	+
03	Бег 3-4х 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 х 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 с ускорением 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 х 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
03	Бег 3-4 х 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 х 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 х 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+	+	+	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с 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 (скорость снижается 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 х 30-40 м			п, с	+	+		
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30м			п, с	+	+	+	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м			п, 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 на вираже, 4-5 х 40 м			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 наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 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 х 100 м быстро через 50 м медленно			п, с		+	+	+
02	Бег интервальный	1	2-3 х300м	п	+	+		
		2	3-4 х 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 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п, с	+	+		
06	Бег 2-3х300м, переменно			п			+	+

07	Бег 4-8х150м, переменно			п			+	+
08	Бег 4-8 х120 м, переменно			п	+	+	+	+
09	Бег 4-8 х100 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, 4-5подходов			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, 3-5подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			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, 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, у гимнастической стенки, 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.			п	+	+	+	+

	Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин							
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 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 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 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 10х100 м с интенсивностью 91%	1	Повторно, отдых 2-3 мин	п	+	+	+	+
		2	Переменно, через 50 м медленного бега	п, с	+	+	+	+
04	Бег 6х150 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
05	Бег 5х200 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
06	Бег 4х300 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
07	3х350 м с интенсивностью 91%			п			+	+
08	2х450 м с интенсивностью 91%			п			+	+
09	2х500 м с интенсивностью 91%			п			+	+
10	2х600 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 6х50 м	1	1 серия	с	+	+		

		2	2-3 серии	с			+	+
02	Переменный бег 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега			п, с	+	+	+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	1	1 серия	п, с	+	+		
		2	2-3 серии	п, с			+	+
04	Бег с хода 3-4 х 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 4х30м	с		+	+	+
		4	Эстафета 4х400 м, передача эстафеты 4х40м	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 40м			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 х40 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 х50 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, 4-5х40 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 х 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, 5х150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии			п	+	+	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 х 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 4х800 м, отдых – медленный бег 3 мин			п			+	+
05	Повторный бег 3-5 х1000 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 5-6х200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью			п			+	+
09	Бег 6-10х200м через 200м медленного бега, повторно, с соревновательной скоростью			п	+	+	+	+
Направление подготовкиSP; 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, 4-5подходов			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, 3-5подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			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 P; 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, у гимнастической стенки, 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 х 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 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 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								
2.1. 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 4х400м, на максимальный результат			п	+			
07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат			п	+			
08	Контрольный бег на дистанции1200 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 5-10х200м/200м, переменно			п, с			+	+
17	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально			п, с			+	+
18	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п, с		+	+	
19	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменно			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 виражу	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 виражу (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	«Семенящий 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	«Семенящий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
Направление подготовки AeAn; 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 бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п				+
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, 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 Ae; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								

01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, 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 бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
06	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» – 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 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (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 An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п, с			+	+
02	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п, с				+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление			п, с			+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально			п, с			+	+
05	Бег 3-5х300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	1	С горы	п, с				+
		2	В гору	п, с		+	+	+
		3	На дорожке	п, с		+	+	
07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с		+	+	
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с	+	+		
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта			п, с		+	+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	1	С высокого старта	п, с		+	+	
		2	С ходу	п, с		+	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта			п, с	+	+		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 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 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х150м/2-4 серии			п				+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х100м/до 3 серий			п			+	
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии			п		+	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/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.) 5х150м / 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.) 5х50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По дорожке	п	+	+		
11	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
12	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 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			п	+	+		

	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							
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	Многократные 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		+	+		
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 10000 м			п, с				+
02	Соревнования на дистанции 5000 м			п, с			+	
03	Соревнования на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
04	Контрольный бег на дистанции 10000 м			п, с				+
05	Контрольный бег на дистанции 5000 м			п, с		+	+	
06	Контрольный бег на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
07	Бег с соревновательной скоростью 2-3х2000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+		
08	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
09	Бег с соревновательной скоростью 3х1000м/400м	1	Интервально	п, с	+	+		
		2	Повторно	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м/400м	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+	+	+
		3	Повторно	п, с	+	+		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+	+		
13	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	+	+		
14	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
15	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		

16	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/ 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10000 м			п, с			+	
02	Соревнования в беге на 5000 м			п, с	+	+		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+			
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+	+		
05	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			+	+
06	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		+		
07	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	+			
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м 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	+			
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно	п, с	+			
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно		+			
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+		
Направление подготовки Ae; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Соревнования в беге на шоссе на 20 км, полумарафон			п, с				+

02	Темповый бег 20 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с				+
03	Соревнования в беге на шоссе на 15 км			п, с			+	
04	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
05	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
06	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
08	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
09	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
10	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
11	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
12	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
13	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
14	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
15	Бег 10х400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
16	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
17	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
19	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	

20	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
21	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ae; 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 An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	

04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+	+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.					+	+	
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.				+	+		
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии			п, с	+	+		
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /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	Темповый бег 20 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п				+
02	Темповый бег 15 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п			+	
03	Темповый бег 10 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п		+		
04	Темповый бег 5 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п	+			
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м/1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
11	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п		+	+	
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+	+		
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
13	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По мягкому грунту	п	+	+		

		3	По дорожке	п, с	+			
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
15	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	+			
16	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		+	+	
17	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), 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				+	
04		1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	

	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)	2	Серия из 6 барьеров		+	+		
05	Многократные 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	+	+		
06	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			+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
08	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		+	+		
		6	Подъемы на стопе		+	+		
09	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		+	+	
10	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	+	+		
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
12	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	+	+		
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	

14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
15	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		+	+		
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 3000 м с/п			с			+	+
02	Соревнования на дистанции 2000 м с/п			с	+	+		
03	Контрольный бег на дистанции 3000 м с/б			п, с			+	+
04	Контрольный бег на дистанции 2000 м с/б			п, с		+		
05	Контрольный бег на дистанции 1000 м с/б			п, с	+			
06	Бег с соревновательной скоростью 1-3х2000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с			+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		+		
07	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с			+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		+		
08	Бег с соревновательной скоростью 1-3х1000м с/б /400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с		+	+	
		2	1 барьер - 100м	п, с	+			
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м с/б /400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с		+	+	
		2	1 барьер - 200м	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м с/б /400м м.б.	1	4 барьера	п, с		+		
		2	2 барьера	п, с	+			
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100 с/б м/100м м.б.	1	4 барьера	п, с		+		
		2	3 барьера	п, с	+			
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х60 с/б м/100м м.б.	1	3 барьера	п, с		+		
		2	2 барьера	п, с	+			
13	Бег с соревновательной скоростью 5х100м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		

14	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
15	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
16	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			п, с	+	+		
17	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			п, с	+	+		
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10000м			п, с			+	
02	Соревнования в беге на 5000м			п, с	+	+		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+			
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+	+		
05	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			+	+
06	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		+		
07	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	+			
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м 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	+			
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно	п, с	+			
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно		+			
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+		

		2	Интервально	п, с	+			
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
03	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с			+	+
05	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с		+	+	
06	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
07	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с	+	+		
08	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
09	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с		+	+	
10	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с		+	+	
11	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег 10х400м/400м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+		+
		2	Интервально	п, с	+		+	
13	Бег 20х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с			+	
14	Бег 10х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
15	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с	+	+		

16	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с	+	+		
17	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ae; 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)			п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			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)			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)			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)			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 An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме 1 (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	

04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+	+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.					+	+	
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.				+	+		
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии			п, с	+	+		
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /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	Темповый бег 16-18 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
		2	С изменениями градиента	п			+	+
03	Темповый бег 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п			+	+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
		3	С изменениями градиента					
04	Темповый бег 5 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п			+	+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
		3	С изменениями градиента					
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
09	Бег 3-5х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная					+		

10	Бег 1-3х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+	+		
11	Бег 1-3х0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+			
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
13	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
		2	По дорожке	п		+		
14	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 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			п		+	+	

	станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин							
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 медленный бег. 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), 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				+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		
05	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между сериями 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
06	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			+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
08	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		+	+		
		6	Подъем на стопе		+	+		
09	Упражнения на тренажерах.	1	На мышцы нижних конечностей	п				

	В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	2	На мышцы спины	п				
		3	На мышцы брюшного пресса	п				
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п				
10	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	+	+		
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
12	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	+	+		
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серий, 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					
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Контрольный бег на дистанции 35 км, на заданный результат			с				+
02	Контрольный бег на дистанции 30 км, на заданный результат			с			+	+
03	Контрольный бег на дистанции 25 км, на заданный результат			с		+	+	
04	Соревнования на дистанции полумарафон, на заданный результат			с		+		
05	Соревнования на дистанции 20 км, на максимальный результат			п	+	+		
06	Бег с соревновательной скоростью 1-5х5000м/400-1000м м.б.			п, с			+	+
07	Бег с соревновательной скоростью 3-5х3000м/400м м.б.			п, с			+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5-10х2000м /200-400 м.б.			п, с		+	+	
09	Бег с соревновательной скоростью 10-20х1000м /200-400 м.б.			п, с		+	+	
10	Бег с соревновательной скоростью 20х400м /400 м.б.			п, с		+	+	

11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м /400 м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м /200 м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
13	Бег 5-10х200-1000м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка спортсменом			п, с	+	+		
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На пересеченной местности	п				+
		2	На шоссе					+
		3	На дорожке	п			+	+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На пересеченной местности	п			+	
		2	На шоссе				+	
		3	На дорожке	п				
03	Контрольный бег на 10 км			п, с	+	+	+	+
04	Контрольный бег на 5 км			п, с	+	+		
05	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п			+	+
06	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+	
07	Бег 2-3х3000м/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		+		
08	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		+	+	
09	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		+		
10	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		+	+	
11	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	
		3	Повторно	п	+	+		
12	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
13	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
Направление подготовки Ae; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								

01	Темповый бег 25 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с				+
02	Темповый бег 20 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
03	Темповый бег 15 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Темповый бег 10 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
05	Темповый бег 5 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+		
06	Темповый бег 3 км (со скоростью близкой к ПАНО, темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+		
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с			+	+
08	Переменный бег в непрерывном режиме 2-3х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
09	Переменный бег в непрерывном режиме 10х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с			+	+
10	Переменный бег в непрерывном режиме 3-5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	+		
11	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	+		
12	Бег 10х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с				+
		2	Повторно	п, с			+	
13	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с		+		
		2	Повторно	п, с	+			
14	Интервальный бег 15-20х1000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с			+	+
15	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с		+	+	
		2	Повторно	п, с	+	+		
16		1	Переменно	п, с			+	+

	Бег 20х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	2	Интервально	п, с			+	
17	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с		+		
18	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с		+		
19	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
20	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 600-1000м (без «закисления»)			п, с				+
21	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	+
22	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	+	+	
23	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	+		
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 35-40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с			+	+
03	Непрерывный длительный бег 30 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с			+	+
04	Непрерывный длительный бег 25 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Непрерывный длительный бег 21 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+		
06	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
07	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
08	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 8-12 по 200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с			+	+

09	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 5-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+	+	
10	Непрерывный длительный бег 15-18 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
11	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 150-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+		
12	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	+		
13	Переменный кросс (фартлек) 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-8 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	+		
14	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
15	Непрерывный длительный бег 15 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 1500 м			п	+	+		
02	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х400м / полное восстановление			п, с			+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х300м / полное восстановление			п, с			+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление			п, с			+	+
05	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., интервально			п, с		+	+	+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., повторно			п, с	+	+		
07	Бег с максимальной скоростью 5х60м/1-2 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		
08	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/1-2 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		

09	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		
10	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Темповый бег 20 км (ЧСС 160-180 уд/мин) на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин) с изменениями градиента			п			+	+
03	Непрерывный длительный бег 20-25 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п			+	+
04	Непрерывный длительный бег 15-20 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п			+	
05	Переменный кросс 20 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнение переключений 5-10 по 600-1000 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п			+	+
06	Переменный кросс 15 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнение переключений 6-10 по 200-400 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п		+	+	
07	Переменный кросс 10-12 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л), выполнение переключений 6-10 по 150-200 м			п	+	+		
08	Бег в гору 5-10х1000м (ЧСС до 180 уд/мин)/1000м м.б.			п			+	+
09	Бег в гору 5-10х500-600м (ЧСС с до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			+	+
10	Бег в гору 15-20х400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п			+	
11	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п		+	+	
12	Бег в гору 15-20х200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б.			п, с			+	+
13	Бег в гору 5х200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б./1-3 серии			п, с	+	+	+	+
14	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180 уд/мин)/100м м.б./1-3 серии			п, с	+	+	+	
15	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору	п			+	+
		2	По дорожке	п		+		
16	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
17		1	В гору	п			+	

	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+	+		
18	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
19	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	+			
20	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 (50-100 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общий объем комплекса 6-8 км			п			+	+
21	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			+	+
22	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	Ходьба на лыжах 100-120 мин			п			+	+
02	Езда на велосипеде 100-120 мин			п			+	+
03	Плавание 100-120 мин			п			+	+
04	Ходьба на лыжах 60-90 мин			п		+	+	
05	Езда на велосипеде 60-90 мин			п		+	+	
06	Плавание 60-90 мин			п		+	+	
07	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на			п		+	+	

	станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общая продолжительность комплекса 60 мин							
08	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		+	+	
09	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	+	+		
10	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				+	
11	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					
12	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 90-120 мин			п		+	+	
13	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 60-90 мин			п		+		
14	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					
15	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
16	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	+	+		
17	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		
Спортивная дисциплина: 3 . Прыжки								
3.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту								
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов (раз)»								
01	Прыжок в высоту на соревнованиях			с	х	х	х	х
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			х	х
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	х	х		
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			х	х
05	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 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		
06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			х	х
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	х	х		
08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			х	х
09	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 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		
10	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х	х
11	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п			х	х

		2	+ 2 беговых шагов	с		х	х	х
12	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		
13	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	С забеганием на последних 3 – 5 шагах в горку на вираж в манеже	п			х	х
		2	С сопротивлением: тележка, амортизатор	п		х		
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов (раз)»								
01	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 25 – 35 раз			п			х	х
02	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 15 – 20 раз			п, с	х	х		
03	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
04	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
05	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз	1	Плинт 5 – 10 см	п	х	х	х	х
		2	Плинт 20 – 30 см	п	х	х	х	х
06	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	х	х	х	х
07	Прыжок в высоту способом перекидной с укороченного разбега, 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п		х	х	х
08	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	х	х	х	
09	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов с отягощением, 6 – 8 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов с отягощением, 6 – 8 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
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 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 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	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 х 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 х 4 – 5 раз х 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 х 2 – 3 раза х 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 х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х
07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 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 с отягощениями, 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		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 с отягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 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 с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 двух ногах, - на одной ноге (толчковой 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 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 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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
43		1	Пояс, жилет	п, с			х	х

	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 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, 100 отталкиваний			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 отягощением с 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 отягощением с 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 отягощением с 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		1	Пояс, жилет	п, с			х	х

	Горизонтальные спрыгивания – 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 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 спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п				х
58	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п				х
59	Горизонтальные спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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		1	Пояс, жилет	п, с				х

	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с				х
66	Горизонтальные спрыгивания – 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 хс 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		1	Пояс, жилет	п			х	х

	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	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 женщин 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
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			п, с			х	х

	5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							
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 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	Подъемы 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 к, 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 туже 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 на 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
3.2. 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 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
04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 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 среднего разбега 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 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
11	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 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 среднего разбега 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 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
18		1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х

	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
19	Прыжок в длину со среднего разбега 6 беговых шагов в облегчённых 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 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
25	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 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 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
27	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным 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 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 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		1	С горки	п, с	х	х	х	х

	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	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	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 х 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 х 4 – 5 раз х 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 х 2 – 3 раза х 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 х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х

07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 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 с отягощениями, 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 с отягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 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 с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 двух ногах, - на одной ноге (толчковой 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 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 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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
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, 100 отталкиваний			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 отягощением с 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 отягощением с 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 отягощением с 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 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
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		1	Пояс, жилет	п			х	х

	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	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
57	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п				х
58	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п				х
59	Горизонтальные спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 хс 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) -			п			х	х

	(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 женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							
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
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 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	Подъемы 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 к, 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 туже 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 на 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
4.3. 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 с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
09	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 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
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 и щиколотки	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 и щиколотки	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		1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х

	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 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	Тройной прыжок 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	х
06	Тройной прыжок 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	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 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 с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п, с			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п, с			х	х
12	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 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
13	Тройной прыжок 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
14	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным 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 длинного разбега 8 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
16	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 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

	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
20	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 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
21	Тройной прыжок с короткого разбега 6 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
22	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным 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 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
28	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов раз с отягощением, 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
29	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов в облегчённых 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 с укороченным 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		1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х

	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	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 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	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 х 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 х 4 – 5 раз х 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 х 2 – 3 раза х 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 х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х
07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 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 с отягощениями, 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		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 с отягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 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 с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 с высоты 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 двух ногах, - на одной ноге (толчковой 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 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 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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
43		1	Пояс, жилет	п, с			х	х

	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 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, 100 отталкиваний			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 отягощением с 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 отягощением с 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 отягощением с 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		1	Пояс, жилет	п, с			х	х

	Горизонтальные спрыгивания – 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 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 спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п				х
58	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п				х
59	Горизонтальные спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 спрыгивания – 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 хс 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		1	Пояс, жилет	п			х	х

	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	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 женщин 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
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			п, с			х	х

	5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							
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 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	Подъемы 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 к, 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 туже 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 на 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