

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол от «07» марта 2023 г.



Утверждено приказом
ОГКУ ДО СШОР «Олимпиец»
от «22» марта 2023 г. № 81



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Разработчики:

Диденко Ю.В., старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Саврасова А.А., тренер-преподаватель первой квалификационной категории

Абуздина А.А., инструктор-методист

Иркутск 2023 г.

Содержание

	Стр.
1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем Программы	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3. Система контроля	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	17
3.2. Оценка результатов освоения Программы	20
3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
4. Рабочая программа	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	24
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	27
4.3. Учебно - тематический план	28
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	38
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	39
6.2. Кадровые условия реализации Программы	42
Информационно-методические условия реализации Программы	44
Приложения	48

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бег на короткие дистанции», «бег на средние и длинные дистанции» «прыжки» «метание», «многоборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 996¹ (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 № 1309, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144 н “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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

- постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Основная цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иные цели программы- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г., регистрационный № 71593).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

- этап начальной подготовки (далее –ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее –ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих 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 спортивной специализации)	5-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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 таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	ЭНП		ТЭ					ЭССМ	ЭВСМ
	До года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет			
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	14	16	18	22	24
Общее количество часов в год	312	416	468	624	728	832	936	1144	1248

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

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

- *Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия).

- *Учебно-тренировочные мероприятия:* по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно):

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям до 21 дня на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, до 21 дня – на ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, ТЭ.

- просмотровые учебно - тренировочные мероприятия до 60 суток (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ)

- *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).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 3.

- Работа по индивидуальным планам.

- Другие виды (формы) обучения.

Таблица 3.

Объем соревновательной деятельности (кол-во)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный 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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно - тренировочный план представлен в таблице 4.

Годовой учебно-тренировочный план (прыжки, метания)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трёх лет			свыше трёх лет			
		первый год	второй год	третий год	первый год	второй год	третий год	четвертый год	пятый год	не ограничивается	не ограничивается
Количество часов в неделю		6	8	8	9	12	14	16	18	22	24
1	Общая физическая подготовка	234	300	300	150	200	233	175	196	194	200
2	Специальная физическая подготовка				108	143	167	225	253	309	349
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	19	25	29	50	56	80	100
4	Техническая подготовка	47	67	67	112	150	175	216	243	309	337
5	Тактическая подготовка	10	17	17	20	24	30	40	44	58	46
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	16	16	16	16	16	16	45
7	Психологическая подготовка	5	6	6	6	16	20	27	34	52	46
8	Инструкторская практика	-	-	-	10	13	14	21	24	35	25
9	Судейская практика	-	-	-	9	12	15	21	23	34	25
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	7	8	10	10	12	18
11	Медицинские медико- биологические мероприятия	2	3	3	4	6	8	10	10	12	18
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	10	12	13	21	27	33	39
Всего часов на 52 недели		312	416	416	468	624	728	832	936	1144	1248

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		ЭНП		ТЭ					ЭССМ	ЭВСМ	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет				
				1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	9	12	14	16	18	22	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3		3		4	4		
		Наполняемость групп (человек)									
от 10		от 8					от 4	от 1			
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1.	Общая физическая подготовка	234	300	150	200	233	166	187	195	200	
2.	Специальная физическая подготовка			108	143	167	225	253	309	349	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19	25	29	50	56	81	100	
4.	Техническая подготовка	47	67	112	150	175	216	243	309	337	
5.	Тактическая подготовка	10	17	20	26	32	39	44	56	59	
6.	Теоретическая подготовка	10	10	16	16	16	16	16	16	18	
7.	Психологическая подготовка	5	6	6	14	18	28	34	54	60	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6	6	10	10	12	20	
9.	Инструкторская практика	-	-	10	13	15	25	28	34	25	
10.	Судейская практика	-	-	9	12	14	25	28	34	25	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	8	12	12	16	24	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	10	13	15	20	25	28	31	
Общее количество часов в год		312	416	468	624	728	832	936	1144	1248	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции											

1.	Общая физическая подготовка	234	300	234	312	364	341	384	229	212
2.	Специальная физическая подготовка			56	75	87	125	140	343	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19	25	29	50	56	81	100
4.	Техническая подготовка	47	67	84	112	131	167	187	252	212
5.	Тактическая подготовка	10	17	20	24	32	40	44	56	62
6.	Теоретическая подготовка	10	10	16	16	16	16	16	16	18
7.	Психологическая подготовка	5	6	6	16	18	27	34	52	57
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	8	8	12	16
9.	Инструкторская практика	-	-	7	10	11	17	19	29	38
10.	Судейская практика	-	-	7	9	11	16	19	28	38
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	6	8	8	9	12	18
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	10	13	15	17	20	34	53
Общее количество часов в год		312	416	468	624	728	832	936	1144	1248

Для спортивной дисциплины многоборье

1.	Общая физическая подготовка	234	300	146	193	225	183	206	206	187
2.	Специальная физическая подготовка			112	150	174	208	234	298	325
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19	25	30	50	56	69	87
4.	Техническая подготовка	47	67	112	150	174	216	243	320	325
5.	Тактическая подготовка	10	17	19	26	28	38	40	56	100
6.	Теоретическая подготовка	10	10	16	16	16	16	16	16	18
7.	Психологическая подготовка	5	6	6	14	22	29	38	52	82
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6	8	10	10	12	18
9.	Инструкторская практика	-	-	10	13	15	25	28	35	25
10.	Судейская практика	-	-	9	12	15	25	28	34	25

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6	7	10	10	12	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	10	13	14	22	27	34	38
Общее количество часов в год		312	416	468	624	728	832	936	1144	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 5.

Таблица 5.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта. Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период. Тематические беседы: «Твой путь к	В течение года по графику

		здоровью!» (профилактика табакокурения, наркозависимости, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних).	
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
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам пожарной безопасности; - по правилам по технике безопасности; - по правилам дорожного движения; - охрана труда.	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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года Ноябрь Декабрь Май
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; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков, обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий с обучающимися и родителями	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы о средствах и методах, относящихся к списку запрещенных антидопинговым кодексом всемирного антидопингового агентства. В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение персонала, ответственного за антидопинговое обучение;

- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся и тренеров-преподавателей.

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

В таблице буказан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица 6.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
3.	Прохождение тренерами - преподавателями образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Февраль	Тренеры- преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	В течение года	Тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	Тренеры- преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры- преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Для спортсменов групп ТЭ(СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 1.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером-преподавателем функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время учебно – тренировочных занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру - преподавателю при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях.

В планы инструкторской и судейской практики (табл.7) может быть (на ТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером - преподавателем форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие обучающихся в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

Прикрепленные тренеры - преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения методической литературы, практических занятий.

Количество часов на освоение инструкторской и судейской практик определяется годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 7

План инструкторской и судейской практик

Мероприятия	Этап спортивной подготовки
Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Организация мест, тренировочных занятий.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

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

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно - тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико - биологические, восстановительные мероприятия.

План медицинских мероприятий представлен в таблице 8.

Таблица 8.

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двухлет		
1.	Предварительный медицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям легкой атлетикой)	+	+				
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
3.	Диспансерное наблюдение			+	+	+	+
4.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+	+	+
5.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+	+	+
6.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+
7.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+	+	+
8.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся возможностей. Направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления:

Педагогического воздействия (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно - тренировочном занятии, так и в целостном учебно - тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части учебно - тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Медико-биологические средства восстановления (рис.1)

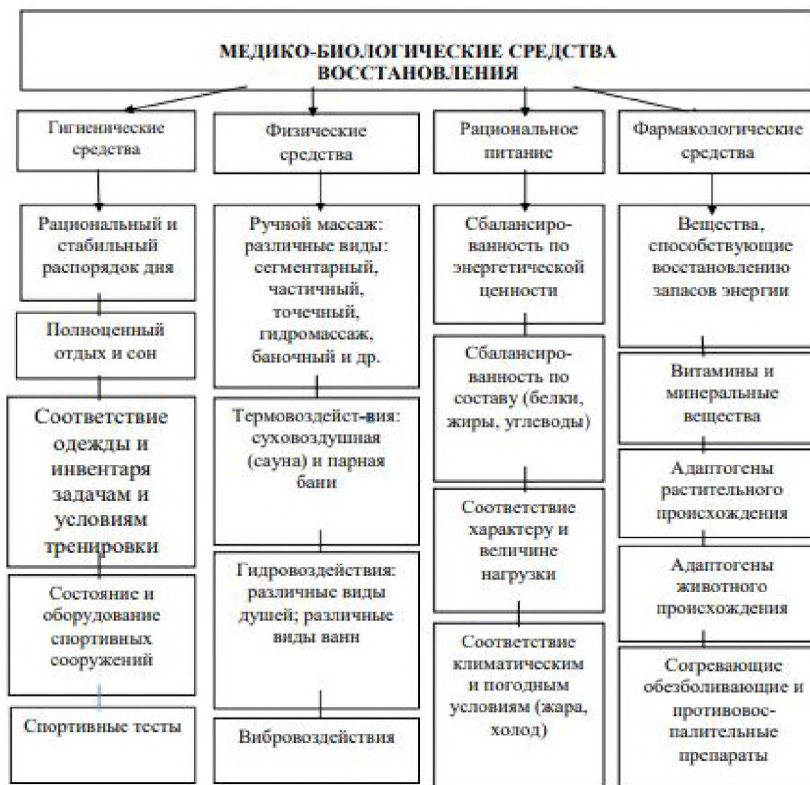


Рис. 1. Медико - биологические средства восстановления

Психологические средства восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветковые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно - тренировочного занятия. В учебно - тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

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 медико-биологических 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 обучающихся и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения Программы обучающимися:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 два года;

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.

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 в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для контроля освоения Программы обучающимися, применительно к этапам спортивной подготовки, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта). Проводится в виде промежуточной аттестации.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем и направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов с целью возможного совершенствования процесса спортивной подготовки. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяются тренером – преподавателем. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Проводится тренером - преподавателем, а также могут быть привлечены специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе сдачи контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Виды промежуточной аттестации: годовая промежуточная аттестация (по итогам года/сезона) и этапная промежуточная аттестация (по итогам освоения этапа спортивной подготовки).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели. Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» и журнале учета занятий. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ОГКУ ДО СШОР "Олимпиец".

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий обучающегося направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «легкая атлетика», представлены в таблицах 9-12.

Таблица 9.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения	см	не менее		не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ 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				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	--	---

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ 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
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество	не менее	

		раз	-	1
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего
спортивного мастерства

№ 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
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
5.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	

			-	1
6.Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основное содержание учебно - тренировочного процесса на ЭНП – упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий подготовительно-тренировочного компонента глобальной программы «Детская легкая атлетика», а также комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений, дополненных подвижными и спортивными (по упрощенным правилам) играми. Реализация учебно - тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером - преподавателем в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития детей.

В учебно - тренировочном процессе на ЭНП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности. Во время учебно - тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером - преподавателем. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Поскольку содержание и построение учебно - тренировочных занятий на ЭНП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для обучающихся на ЭНП, устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки. Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должно соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3:1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий).

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

Годичный тренировочный цикл занятий 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.

Средства общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения- для воспитания ловкости, силы, подвижности в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега: прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х,5-ти,10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку.

Игры с мячом, эстафеты, упражнения, заимствованные из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки), строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. Спринтерский бег: специальные подводящие упражнения: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом поинерции, специальные беговые упражнения, стартовые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, кроссовый бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) с предметами - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Специальная и технико-тактическая подготовка. Обучение технике и тренировке в отдельных видах легкой атлетики: бег на короткие дистанции; метание мяча; прыжки в длину с разбега (виды многоборья). Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Овладение основами техники прыжка в высоту с разбега.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

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

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

При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).

Подготовительный период:

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

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

Соревновательная деятельность на ЭНП включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных стартах, предусмотренных соревновательным компонентом глобальной программы «Детская легкая атлетика» (командные состязания в беге, прыжках и метаниях по упрощенным правилам, проводимые в форме эстафет), а также в официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивного норматива «третий юношеский спортивный разряд» по ЕВСК, необходимого для перевода обучающихся на ТЭ.

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

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время приемных испытаний для зачисления на ЭНП, а также в процессе контрольно-переводных испытаний (при переводе на очередной год подготовки на ЭНП и при переводе на ТЭ).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (раздел 2.3). Участием в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

С целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса могут быть организованы учебно - тренировочные мероприятия в летний каникулярный период.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Программный материал учебно - тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства представлен в приложении 2.

Диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий, начиная с ТЭ представлены в приложении 3.

4.3. Учебно-тематический план

Таблица 13.

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:	600/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	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	30/30	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	30/30	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	45/45	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	30/30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	45/45	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 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	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/30	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорт.	30/30	январь	История возникновения и развития спорта. Значение физической культуры и спорта в жизни людей. Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. Дух спорта. Движение FairPlay. Ценность честной победы.
Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.	45/45	февраль	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.). Субстанции и методы, запрещенные в спорте. К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций). Виды нарушений антидопинговых правил.
Почему допинг запрещен в спорте.	45/45	март	Вред, который наносит допинг духу спорта. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
Антидопинговые правила и документы.	45/45	апрель	Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
Процедура тестирования спортсмена.	45/45	май	Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля. Кто проводит тестирование. Какие бывают виды анализов. Описание процедуры отбора пробы мочи и крови. Права и обязанности спортсмена. Тестирование несовершеннолетних спортсменов. Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
Наказание за нарушение антидопинговых правил.	45/45	июль	Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена. Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом. Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений. Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

	Правила безопасности спортсменов	45/45	август	Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил. Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД). Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈660/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	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	30	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	20/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	20/20	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	20/20	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	20/20	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	30/30	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	20/20	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта	20/20	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.	20/20	февраль	История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте. Вред, который наносит допинг духу спорта. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
Виды нарушений антидопинговых правил.	20/15	март	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена.
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.	20/20	апрель	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения биологически-активных добавок. Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.	10/15	май	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов. Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
Устройство мировой системы борьбы с допингом.	10/15	июнь	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity. Антидопинговые лаборатории и Спортивный

			арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.	
	Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.	10/15	июль	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов. Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.
	Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.	10/15	сентябрь	-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).	10/10	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).	10/10	ноябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов. Административная и уголовная ответственность за нарушения
	Санкции за нарушение антидопинговых правил.	10/15	декабрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WorldAthletics. Статус в период отстранения и дисквалификации.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈960		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈80	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

обществе. Состояние современного спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈80	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈80	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈100	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈100	январь	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	≈80	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановление после нагрузки. Виды восстановления	90 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.
Виды нарушений антидопинговых правил	30	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты

			ответственности и примеры нарушений.Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули.Статистика РАА «РУСАДА» и WorldAthletics по нарушениям среди легкоатлетов
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	30	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.Программа мониторинга ВАДА.Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения БАД.Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	30	март	Что такое система ADAMS.Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.Нарушение правил доступности.Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	60	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.ФункциииполномочияWorldAthleticsиAthleticsIntegrityАнтидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics	30	май	Всемирный антидопинговый кодекс.Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.Международный стандарт по тестированию и расследованиям.Международный стандарт по терапевтическому использованию.Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.Международный стандарт для лабораторий.Международный стандарт по образованию.Международный стандарт по обработке результатов.Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.

	Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	60	июнь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	30	июль	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	30	сентябрь	
	Санкции за нарушение антидопинговых правил	30	октябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics. Статус в период отстранения и дисквалификации. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.
	Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям	50	ноябрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу. Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой World Athletics. Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. Правило «Needle policy». Образовательные ресурсы по антидопингу.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈1080		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	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	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	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	май	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
Виды нарушений антидопинговых правил.	50	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули. Статистика РАА «РУСАДА» и WorldAthletics по нарушениям среди легкоатлетов.
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	60	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения БА. Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	60	март	Что такое система ADAMS. Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. Нарушение правил доступности. Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	30	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе

			борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity. Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics	30	май	Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов. Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	30	сентябрь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	20	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	20	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
Санкции за нарушение антидопинговых правил	30	ноябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics. Статус в период отстранения и дисквалификации. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.
Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным	30	декабрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу. Особенности

	спортивным соревнованиям			антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой WorldAthletics. Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. Правило «Noneedlepolicy». Образовательные ресурсы по антидопингу.
--	--------------------------	--	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» (бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки; метания; многоборье):

- 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.

Зачисление и перевод на каждый из этапов спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора.

- При комплектовании учебно – тренировочных групп на этапах начальной подготовки и учебно – тренировочном этапе первого и второго года обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне спортивного мастерства не должна быть свыше двух спортивных разрядов.

- 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».

- Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

-В соответствии с пунктом 3.2. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

- В зависимости от спортивной дисциплины периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

- Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

- соответствие возраста, обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

При невыполнении предъявляемых Программой требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку Лицам, не выполнившим требования к реализации Программы на текущем этапе (НП, ТЭ, ЭССМ) и не зачисленным на следующий этап решением администрации может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

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.

При организации учебно-тренировочного процесса по боксу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки (табл.14-16).

Таблица 14.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брусok для оттачивания	штук	1
3.	Буфер для остановки дра	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.	Гириспортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доскаинформационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колоколсигнальный	штук	1
11.	Конусвысотой 15 см	штук	10
12.	Конусвысотой 30 см	штук	20
13.	Коньгимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Матгимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мячдляметания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочкаэстафетная	штук	20
20.	Патроныдляпистолетастартового	штук	1000
21.	Пистолетстартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помосттяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейкагимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовыеколодки	пар	10
32.	Стенкагимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегателефон	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.	Дискмассой 1,0 кг	штук	20
46.	Дискмассой 1,5 кг	штук	10
47.	Дискмассой 1,75 кг	штук	15

48.	Дискмассой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копьемассой 600 г	штук	20
51.	Копьемассой 700 г	штук	20
52.	Копьемассой 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

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				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

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ

п/п				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-		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

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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).

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).

Требования к образованию и обучению.

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности.

Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет (минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.- М.: Спорт, 2019. - 224 с.
2. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). -М.: Человек, 2013. – 192 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд. — М.: Спорт, 2021.- 332 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / — М.: Советский спорт, 2020.- 80 с.
5. Востриков, В.А. Спортивный отбор в практике подготовки спортсменов: Учебно-методическое пособие / В.А. Востриков.- М.: Спорт, 2021. - 177 с
6. Гаврилова, Е.А.Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
6. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Коллектив авторов.- М.: Спорт, 2019. - 581 с.
7. Губа, В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / Г.Попов, В. В. Пресняков, В. П. Губа, М. Леонтьева.- М.: Спорт, 2020. — 326 с.
- 8.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.- 5-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 201 с.
9. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.:Спорт, 2017. – 240 с.
10. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов – диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. — М.: Спорт, 2022. - 286 с.
11. Карасев, А.В. Спринтерский и барьерный бег: учеб. пособие / Л.А. Черенева; А.В. Карасев.- Москва: Советский спорт, 2021. - 112 с.
12. Макарова, Г.А.Основы медико - биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой.- М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
13. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
15. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова.- М.: Спорт, 2017. - 161 с.
16. Матишев, А.А. Практическая спортивная медицина для тренеров /М. А. Виноградов, А.А. Матишев, Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев, Т. А. Пушкина.- М. : Спорт, 2022 .- 625 с.
17. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М.Мирзоев. – М.:СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

18. Нагорных, Ю.Д. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
19. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
20. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 592 с.: ил.
21. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
22. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.
23. Ревзон, А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или технология подготовки «чистых» спортсменов / А.М. Якимов; А.С. Ревзон. - М.: Спорт: Человек, 2019. - 312 с.
24. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
25. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. - [2-е изд.]. – М. ТВТ Дивизион, 2019. -120 с
26. Серова, Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности/ Л.К. Серова. - М.: Спорт, 2021. - 386 с.
27. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.
28. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.С. Ревзон; А.М. Якимов. - М.: Спорт, 2018. -100 с. — (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-9500178-3-4. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641186> (вход по паролю)
29. TrackandFieldAthletics. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / -Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2017. - 144с.

Перечень аудиовизуальных средств

Кинофильмы (мотивирующие).

- Урок о стремлении к цели и воли к победе. "Забег. Стать Чемпионом 3"
- Патриотический фильм о культуре и истории страны "Защитники Искусства"
- Урок-лекция о нравственности и критическом мышлении в современном мире "Кто, если не мы"
- Урок о воспитании олимпийского характера для достижения успеха во всех сферах "Стать чемпионом"

- Урок воспитания ответственности, дружбы и взаимовыручки "Герои Народов"

- Урок гражданской идентичности, мужества и подвига "Герои есть"

Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.

- Техника бега на средние и длинные дистанции
- Техника кроссового бега
- Техника эстафетного бега
- Техника метания малого мяча
- Техника толкания ядра
- Техника метания диска
- Прыжки в высоту. Специальные упражнения.
- Прыжки в длину. Анализ техники.
- Прыжки в длину. Обучение технике.

- Методика обучения и совершенствования прыжка в длину.
- Метание копья - специальные упражнения
- Основы подготовки юных толкателей ядра
- Подготовка спринтера

Онлайн трансляции всероссийских и международных соревнований.

Видео - и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. № (редакция от 05.12.2022)[принят Гос. Думой 21 дек. 2012: одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 14.12.2022).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007: одобрен Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 14.12.2022).

3. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: Приказ Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634. – URL: <https://base.garant.ru/405165197/> (дата обращения 14.12.2022).

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 (ред. от 08.06.2021). – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 14.12.2022).

5. Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель": утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375230/ (дата обращения 14.12.2022).

6. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации: утверждены Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/ (дата обращения 14.12.2022).

7. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 30.12.2022).

8. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика». – URL: https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2022/01/legkaya-atletika-evsk_minsport-2022.xls (дата обращения 17.12.2022).

9. Общие требования к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающие особенности отдельных видов спорта. – URL: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/01/obshhie-trebovaniya-k-soderzhaniyu-polozhenij.pdf> (дата обращения 18.12.2022).

10. Порядок включения физкультурных и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий – URL: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/01/poryadok-vklyucheniya-fizkulturnyh-i-sportivnyh-meropriyatij-v-ekp.pdf> (дата обращения 18.12.2022).

11. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.12.2022).

12. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.12.2022).

13. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: практическое руководство для организаторов занятий / В.Б. Зеличенко. - URL: <https://rusathletics.info> (дата обращения 14.12.2022).

14. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (методическое пособие): разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673). // В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.И. Привалова. - Москва, 2020. - URL: https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/psp_legkaya-atletika-te-essm-evsm.pdf (дата обращения 14.12.2022).

15. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.12.2022).

16. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2022 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals>(дата обращения 14.12.2022).

Приложение 1

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Теоретические занятия: <i>Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорт.</i> <i>Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.</i> <i>Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.</i> <i>Тема 4. Антидопинговые правила и документы.</i> <i>Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.</i> <i>Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.</i> <i>Тема 7. Правила безопасности спортсменов.</i></p> <p>Конкурсы, викторины "Играй честно!"</p> <p>Практические занятия: Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список").</p> <p>Родительское собрание: "Роль родителей в формировании антидопинговой культуры"</p>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Мероприятия возможно осуществлять в тренинговой форме, т.к. она позволяет работать с ценностно-мотивационной сферой личности, и является привлекательной для подростков и молодежи.</p> <p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов» и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p> <p>Использовать интерактивные формы проведения.</p> <p>Использовать ресурс http://list.rusada.ru</p> <p>Возможно проведение в очной или онлайн форме с показом презентации по теме.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Теоретические занятия: <i>Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.</i> <i>Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил.</i> <i>Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</i> <i>Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.</i> <i>Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом.</i> <i>Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.</i> <i>Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.</i></p>	<p>В течение года</p>	<p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов» и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p>

	<p><i>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).</i> <i>Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).</i> <i>Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил.</i></p> <p>Практические занятия: Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p> <p>Конкурсы, викторины, анкетирование</p>	<p>1 раз в год</p> <p>В течение года</p>	<p>Использовать интерактивные формы (google формы, быстрые опросы т.п.)</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Теоретические занятия: <i>Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил.</i> <i>Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</i> <i>Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.</i> <i>Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом.</i> <i>Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.</i> <i>Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.</i> <i>Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).</i> <i>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).</i> <i>Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил.</i> <i>Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям.</i></p> <p>Практические занятия: Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов», дискуссий и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p>

Систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ)

№	Тренировочное средство	Период тренир. макроцикла	Этап спортивной подготовки			
			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	п, с	+	+	+	+
02	Бег 30-50 м со старта повторно Отдых между пробежками до полного восстановления Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с	+	+	+	+
03	Бег 20-40 м с хода повторно Отдых до полного восстановления Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж	п, с	+	+	+	+
04	Челночный бег 30-50 м	п	+	+	+	+
05	Бег с ускорением 3-5 x 60 м повторно (в подготовительной части занятия)	п, с	+	+	+	+
06	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно	п, с	+	+	+	+
07	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора 3-4 раза,	п, с			+	+
08	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м	п, с	+	+	+	+
09	СБУ (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м,	п, с	+	+	+	+
10	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	п, с	+	+	+	+
02	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	п, с	+	+	+	+
03	Бег 3-4 x 150 +200 +250 м повторно	п	+	+	+	+
04	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору Отдых 3-4 мин 2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+	+	+
05	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м	п, с	+	+	+	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	п, с	+	+	+	+
07	Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега	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.	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 20-40 м, 5-6 стартов	п, с	+	+	+	+

02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)	п, с	+	+		
03	Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м	п, с	+	+		
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 x 30м	п, с	+	+	+	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м	п, с	+	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах)	п, с	+	+	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 x 40 м	с	+	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м	с	+	+	+	+
09	Выбегание со старта под планкой 30 м	п, с	+	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)»						
01	Бег переменный 6-8 x 100 м быстро через 50 м медленно	п, с		+	+	+
02	Бег интервальный 2-3 x300м 3-4 x 400м	п	+	+		+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м 150+200+250+200+150 м	п			+	+
04	Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)	п, с	+	+		
05	Бег 2-3x150 - 300м, переменно	п			+	+
06	Бег 4-8 x100 -120м, переменно	п	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с места, десятерной прыжок с места	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки - через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки -в гору или по ступенькам	п, с	+	+	+	+
03	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с	+	+	+	+
04	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу	п, с			+	+
05	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед	п, с			+	+
06	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+	+	+
07	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки; прыжки вверх из глубокого приседа; с подтягиванием коленей к груди; «разножка»; через гимнастическую скамейку	п	+	+		
08	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
09	Прыжки через барьеры на одной, двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	п, с		+	+	+
10	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, или верхний край волейбольной сетки 10-20 попыток	п, с		+		
11	Прыжок в длину с укороченного и полного разбега 4-6 попыток	п, с	+	+	+	+
12	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток	п, с	+	+		
13	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги	п, с		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса	п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами со штангой на плечах	п, с			+	+
05	Наклоны, повороты со штангой на плечах; Жим штанги	п		+	+	+
06	Подъем на носки со штангой на плечах	п	+	+	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+

Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты, махи ногами, приседания, круговые движения тазом	п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости	п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных групп. Упражнения выполняются повторным методом до отказа	п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера	п	+	+		
07	Подвижные игры, Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.	п	+	+		
08	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис(на площадке, на песке)	п	+	+		
09	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+	+	+
10	Круговая тренировка (скоростно-силовая). Челночный бег 10 x 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх	п	+	+	+	+
11	Круговая тренировка (специальная выносливость). Челночный бег 6x40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6x40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4x10 барьеров +упражнения на гибкость	п	+	+	+	+
12	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+	+	+
13	Фартлек	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	п, с	+	+	+	+
02	Темповый бег 200 м +200 м, интервал отдыха 2-3 мин 350 м +50 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+	+
03	Бег 10x100 м с интенсивностью 91% (повторно, отдых 2-3 мин; переменно, через 50 м медленного бега)	п, с	+	+	+	+
04	Бег 6x150 м; 5x200 м; 4x300 м с интенсивностью 91%	п, с	+	+	+	+
05	Бег 3x350 м; 2x450 м; 2x500 м; 2x600 м с интенсивностью 91%	п			+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Челночный бег 6x50 м	с	+	+	+	+
02	Переменный бег 5-7 x 80 м через 80 м медленного бега	п, с	+	+	+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+	+	+
04	Бег с хода 3-4 x 30-40 м Отдых до полного восстановления Отдых 4-5 мин, 2-3 серии	п, с	+	+		+
05	Бег с ускорением 3-5 x 60 м	п, с	+	+	+	+
06	Бег под уклон 3-4° 5-6 x 40 м	п, с			+	+
07	Бег с тягой вперед 5-6 x 40 м	п, с			+	+
08	Бег с максимальной скоростью по отметкам 5x40 м Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п, с п	+	+	+	+
09	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег; скрестным шагом правым или левым боком в высоком темпе 4x 60-80 м	п, с	+	+	+	+
10	Тренировка в эстафетном беге 4x100 м, 4x400 м	с		+	+	+
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»						

01	Бег со старта на вираже 4-5 x 40м	п, с	+	+	+	+
02	Старты из различных положений: лежа, стоя спиной по направлению к бегу, высокий старт, 3-4 x 30-40 м	п, с	+	+		
03	Старты с сопротивлением, 4-5 x40 м (в гору, с резиновым амортизатором)	п, с	+	+	+	+
04	Старты по отметкам на вираже, 4-5 x 40 м	п, с	+	+	+	+
05	Стартовые команды с различным интервалом ожидания выстрела, 4-5 x50 м	с	+	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам, 3-5 x 30-40 м	п, с	+	+	+	+
07	Старты в гору, 4-5x40 м	п, с	+	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м	с	+	+	+	+
09	Выбегание со старта под планкой, 4-5 x 30 м	с	+	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)»						
01	Специальные беговые упр, 5x150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии	п	+	+	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 x 300 м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро	п	+	+	+	+
03	Повторный бег 4x800 м; 3-5 x1000 м; отдых – медленный бег	п			+	+
04	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин	п	+	+	+	+
05	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин	п	+	+	+	+
06	Бег 5-6x200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью Бег 6-10x200м через 200м медленного бега, повторно, с соревновательной скоростью	п			+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места; Тройной прыжок с места; Пятерной прыжок с места, ; Десятерной прыжок с места.	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки; в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний	п, с	+	+	+	+
03	Скачки на одной ноге,	п, с	+	+	+	+
04	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед	п, с			+	+
05	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед	п, с			+	+
06	Многоскоки с отягощением	п, с			+	+
07	Подскоки вверх с отягощением на плечах, отталкиваясь одной ногой	п, с			+	+
08	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+	+	+
09	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; Прыжки вверх из приседа	п	+	+		
10	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; "лягушка"; «разножка»; через скамейку; вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.	п	+	+		
11	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
12	Прыжки через барьеры на одной, двух ногах	п, с		+	+	+
13	Прыжки вверх, доставая баскетбольное кольцо или щит др. предметы)	п, с		+		
14	Прыжок в длину с короткого 10-12 м и полного разбега	п, с	+	+	+	+
15	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии 2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального 6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п, с			+	+
		п		+	+	+
02	Тяга штанги; Жим штанги; Повороты туловища со штангой на плечах	п		+	+	+

03	Приседание со штангой полное или полуприседы, с весом 80- 95% от макс.	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах	п, с			+	+
05	Наклоны со штангой на плечах	п		+	+	+
06	Подъем на носки со штангой	п	+	+	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастические упражнения	п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости	п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных групп. Выполняются повторным методом (до отказа)	п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением	п	+	+		
07	Подвижные игры; Эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис	п	+	+		
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+	+	+
09	Круговая тренировка (скоростно-силовая) Челночный бег 10 x 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх	п	+	+	+	+
10	Круговая тренировка(специальная выносливость). Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость	п	+	+	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+	+	+
12	Фартлек 15-20 мин	п	+	+		
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	п, с	+	+	+	+
02	1 барьер, 2-3 барьера, 5 барьеров, 7-8 барьеров со старта повторно, 3-5 раз	п, с	+	+	+	+
03	11 барьеров со старта повторно, 2-3раза	с		+	+	+
04	2x6 барьеров + 2x8 барьеров + 2x6 барьеров повторно, 3-4 раза 6x1 барьеров + 4x2 барьера + 4x3 барьера повторно, 3-4 раза 5x2 барьера + 2x11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза	п, с		+	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5x 6 барьеров	п, с	+	+	+	+
02	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов	п, с		+	+	+
03	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов	п, с	+	+	+	+
04	Бег с барьерами через один шаг, 6 x 6 барьеров	п, с		+	+	+
05	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги 1 шаг между барьерами, 6x6 барьеров	п, с		+	+	+
06	Бег сбоку толчковой ноги, сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами	п, с	+	+	+	+
07	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров	п, с		+	+	+
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Челночный бег, 6x50 м	с	+	+	+	+
02	Переменный бег, 5-7 x100 м	п, с	+	+	+	+

03	Бег 3-4 x 30-40 м со старта, с хода повторно Отдых до полного восстановления Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с	+	+		
		п, с			+	+
04	Бег с ускорением, 3-5 x 60 м. Бег под уклон 3-4°, 3-5 x 50 м	п, с	+	+	+	+
05	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, семенящий, скрестным шагом в высоком темпе 60-80м	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»						
01	Соревнования и контрольные старты в беге 200 – 400 м	п, с	+	+	+	+
02	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	п, с	+	+	+	+
03	Бег 150 +200 +250 м, отдых между отрезками 3-4 мин, 2-3серии	п	+	+	+	+
04	Бег повторно 3-4 x 150–200 м, отдых между отрезками 3-4 мин	п	+	+	+	+
05	Бег 200 – 300 м с изменением скорости: 50 м быстро + 50 м свободно, и т.д.	п	+	+		
06	Бег 6x150 м; Бег 5x200 м с интенсивностью 91%	п	+	+	+	+
07	Бег 4x300 м, 4x400 м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40 м	п	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места 6-10 раз, Тройной -Пятерной 5-8 раз Десятерной , 3-5 раз	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки через отметки, в гору или по ступенькам, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток	п, с	+	+	+	+
03	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с	+	+	+	+
04	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу; Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед	п, с			+	+
05	Подскоки вверх с отягощением отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов	п, с			+	+
06	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге	п, с		+	+	+
07	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; прыжки вверх из приседа; на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; прыжки «разножка»; через гимнастическую скамейку	п	+	+		
08	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
09	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит	п, с		+		
10	Прыжок в длину с короткого 10-12 м и полного разбега	п, с	+	+	+	+
11	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега	п, с	+	+		
12	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги с весом 95% от максимального с весом 80% от максимального	п, с			+	+
		п		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса	п, с		+	+	+
03	Приседание со штангой полное или полуприседы	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами, Наклоны, Повороты туловища со штангой на плечах	п, с		+	+	+
05	Жим штанги лежа	п		+	+	+
06	Подъем на носки со штангой	п	+	+	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастические упражнения	п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат	п, с	+	+	+	+

03	Метание набивного мяча: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса, мышц ног, туловища.	п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением	п	+	+		
07	Подвижные игры; Эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис	п	+	+		
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+	+	+
09	Круговая тренировка (скоростно-силовая). Челночный бег 10 x 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх	п	+	+	+	+
10	Круговая тренировка (специальная выносливость). Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость	п	+	+	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+	+	+
12	Фартлек 15-20 мин	п	+	+		
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме	с	+	+	+	+
02	Барьерный бег 60, 110 (100) м с/б в состязательной форме	п, с	+	+	+	+
03	Преодоление 1, 2-3, 5 барьеров, 5-6 раз	п, с	+	+	+	+
04	Бег с 7-8 барьерами	с	+	+	+	+
05	Бег с 11 барьерами	с		+	+	+
06	Преодоление 1 барьера пониженной высоты; Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты	п, с	+	+		
07	Бег с 5 барьерами пониженной высоты	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров	п, с	+	+		
02	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м 5 барьеров	п, с	+	+	+	+
03	Бег сбоку толчковой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами	п, с	+	+	+	+
04	Бег сбоку толчковой ноги (маховой ноги), 5 беговых шагов между 6-8 барьерами	п, с	+	+	+	+
05	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами	п, с	+	+		
06	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров	п, с	+	+		
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	п, с	+	+	+	+
02	Бег с соревновательной скоростью 70 м - 150 м	п, с	+	+	+	+
03	Повторный бег, 10x100 м	п	+	+	+	+
04	Челночный бег, 6x50 м	п, с	+	+	+	+
05	Переменный бег, 5-7 x 80 м через 80 м медленного бега	п, с	+	+	+	+
06	Бег со старта, Бег с ходу 3-4 x 30-40 м	п, с	+	+	+	+
09	Бег с ускорением, 3-5 x 60 м;	п, с	+	+	+	+
10	Бег под уклон, 5-6 x 40 м	п, с	+	+	+	+
11	Бег с тягой вперед, 5-6 x 40 м	п, с			+	+
12	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 x 100-150 м	п, с	+	+	+	+

13	Бег с высоким подниманием бедр, захлестом голени, семенящий бег, скрестным шагом а в высоком темпе	п, с	+	+	+	+
17	Тренировка в эстафете 4x400 м	с	+	+	+	+
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)»						
01	Бег 5 x 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение	п	+	+	+	+
02	Повторный бег 3-4 x 800 м отдых – медленный бег 3 мин; 2- 3x1000 м	п			+	+
03	Бег 3-5 x800 м, 3-4 x1000 м.	п	+	+	+	+
04	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м	п	+	+	+	+
05	Бег 3 x 300м: первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз; 3-ой прыжок с места, 5-ой прыжок с места, 5-8 раз; 10-ой прыжок с места, 3-5 раз	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки через отметки, в гору или по ступенькам; Скачки, на одной, двух ногах; Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед	п, с	+	+	+	+
03	Многоскоки с отягощением на поясе или на плечах, Подскоки вверх с отягощением на плечах	п, с			+	+
04	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+	+	+
05	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; вверх из глубокого седа; вперед из приседа; на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°; «разножка»; через скамейку правым левым боком	п	+	+		
06	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
07	Прыжки через барьеры на одной - двух ногах	п, с		+	+	+
08	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит	п, с		+		
09	Прыжок в длину с короткого и полного разбега	п, с	+	+	+	+
10	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги; Жим штанги лежа, Приседание со штангой полное или полуприседы Наклоны со штангой на плечах ; Повороты туловища со штангой на плечах	п, с		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса	п		+		
04	Ходьба выпадами со штангой на плечах	п, с			+	+
08	Подъем на носки со штангой	п	+	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастические упражнения	п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат	п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных плечевого пояса. Выполняются повторным методом (до отказа)	п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений	п	+	+		
07	Подвижные игры; Эстафеты. Спортивные игры.	п	+	+		
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+	+	+
09	Круговая тренировка (скоростно-силовая). Челночный бег 10 x 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку +	п	+	+	+	+

	упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх						
10	Круговая тренировка (специальная выносливость). Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость		п	+	+	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км		п, с	+	+	+	+
12	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 - По графику («раскладке»); -На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт; финишный спурт на последних 200 м и т.д.		с			+	+
02	Соревнования на дистанции 800 м: - По графику («раскладке»); -На реализацию тактической установки.		с			+	+
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п, с		+	+
		2	На заданный результат	с		+	+
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат		с	+	+		
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат		п	+	+		
06	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат		п	+			
07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат		п	+			
08	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат		п, с				+
09	Контрольный бег на дистанции 800-1000 м, на заданный результат		п, с			+	
10	Контрольный бег на дистанции 200, 400, 600 м. (на максимальный результат; на заданный результат)		п с	+	+		
11	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			+	+
12	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			+	+
13	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м/200м, переменнo		п, с			+	+
14	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100м/100м, интервально		п, с			+	+
15	Бег с соревновательной скоростью 10x50м /350м, интервально		п, с		+	+	
16	Бег с соревновательной скоростью 10x50м /150м, переменнo		п, с		+	+	
17	Бег субмаксимальной скоростью 6x150м/полное восстановление (с гандикапом, за лидером, по выражу)		п, с			+	+
18	Бег 5-10x200м; 5-10x100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка		п, с	+	+		
19	Бег 60 -100 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений		п, с	+	+		
20	Бег 5x100 м с высокого старта по выражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)		п, с		+		
21	Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м/полное восстановление: «Вход - Выход из виража» (30+30м)		п, с	+	+		
22	Бег на 5x60м по прямой с высокого старта/до 3 серий Бег на 5x30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии		п, с	+	+		
23	Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, семенящий бег, 5x60м/до 3 серий		п	+	+		
24	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег 30м + переход в бег с ускорением 30м		п	+			
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»							

01	Соревнования в беге на 10 км	п				+
02	Соревнования в беге на 5 км	п			+	
03	Соревнования в беге на 3 км	п		+		
04	Соревнования в беге на 2 км	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 2-3x3000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л) интервально, повторно	п	+	+	+	+
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)	п			+	+
12	Бег 3-5x2000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л) интервально, повторно	п	+	+	+	
13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС 170- 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+		
14	Бег 5-10x1000м/1000-200м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин.лактат до 8-10 ммоль/л) (повторно, интервально, переменнo)	п	+	+	+	+
16	Бег 10x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин) Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»						
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп 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 5x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/м)	п, с		+	+	
04	Переменный бег 3x1000м (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 3-5x2000м/400м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	п, с	+	+	+	+
07	Бег 5-10x1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	п, с	+	+	+	+
08	Бег 10x400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	+
09	Бег 20x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	+
10	Бег 10x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	+
11	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-1000м (без «закисления»)	п, с		+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-600м (без «закисления»)	п, с		+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений по 200 м (без «закисления»)	п, с	+	+		
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»						
01	Непрерывный 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 Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»						
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м	п, с			+	+
02	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно) с соревновательной, 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 с соревновательной, с субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	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 с высокого старта, 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 с высокого старта, 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 (в гору, по мягкому грунту, по дорожке)	п			+	+
		п, с			+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х150м / 1-2 сер	п		+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х50-100м / 1-2 с.	п	+	+		
11	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	п		+	+	
12	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии в гору, по мягкому грунту, подорожке	п	+	+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+	+	
14	Бег в естественно усложненных условиях по песку, снегу, мелководью 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+		
15	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки, 6 -10«станций». Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями СБУ 30-50 м. Между кругами - м.б. (400-500м).	п		+	+	
16	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки, от 4 до 6«станций». Упражнения выполняются повторным методом. Между станциями СБУ (30-50 м).Между кругами выполняется м.б. (200-250м).	п	+	+		
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки 6 - 10«станций». Упражнения выполняются на станции повторным	п			+	+

	методом (до выраженного локального утомления). Между станциями м.б. Между кругами - м.б. (400-500м).					
02	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. «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).	п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между сериями 1-2 мин.	п			+	+
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)	п	+	+	+	
06	Многочисленные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»)	п	+	+	+	+
07	Прыжки с места. Пятерной; Пятерной + тройной; Тройной; Тройной + прыжок с места	п		+	+	+
08	Прыжки с места. Тройной; Тройной + прыжок с места	п	+	+		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей) - Приседания; выпрыгивания из полуприседа; выпрыгивания на опоре; напагивания на опору; выпрыгивания на стопе; подъем на стопе	п	+	+	+	+
11	Упражнения на тренажерах на различные мышечные группы повторным методом (до отказа)	п	+	+	+	+
12	Упражнения с отягощениями -запрыгивание, восхождение на опору, выпрыгивание на стопе (пояса, жилеты, манжеты, гантели)	п	+	+	+	+
13	Упражнения со штангой - жим лежа, жим сидя, толчок от груди, упражнения выполняются повторным методом	п			+	+
14	Метание ядра двумя руками из-за головы, снизу	п			+	+
15	Метание набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, снизу, от груди, (20-30 бросков)	п	+	+		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 - 60 мин	п	+	+	+	
18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления)	п	+	+		
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	п	+	+	+	
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 2-3x2000м/200-400м	п, с		+	+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5x1000м/200-400м	п, с	+	+	+	+
09	Бег с соревновательной скоростью 3x1000м/400м	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10x400м/400м	п, с	+	+	+	+
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м/200м	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100м/100м	п, с	+	+		
13	Бег с заданной скоростью 5-10x200м/полное восстановление с изменением скорости	п, с	+	+		
14	Бег 5-10x100м : 5-10x200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка	п, с	+	+		
15	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/5 повторений	п, с	+	+		
Направление подготовки АеАп; 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)	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)	п		+	+	+
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м/2 серии; (с ЧСС 170-190 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)	п		+	+	+
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м/2-3 серии (с ЧСС 170 -190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+			
08	Бег переменного, интервального 5-10х1000м/1000м м.б. (ЧСС 170 -190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л)	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)	п	+	+		
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	п, с	+	+	+	+
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	п, с	+	+	+	+
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	п, с	+	+		
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+		
Направление подготовки Ае; 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 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/м)	п, с		+	+	
08	Переменный бег 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/м)	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	п, с		+	+	
13	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО	п, с		+	+	
14	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО	п, с		+	+	+
15	Бег 10х400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с		+	+	+
16	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с			+	
17	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	
18	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений 400-1000м (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО	п, с		+	+	
19	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-600м (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО	п, с		+	+	
20	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений по 200 м (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО	п, с	+	+		
21	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»						
01	Непрерывный 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/м, концентрация лактата 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 выполнения 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 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 Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»						
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	п, с		+	+	+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	п, с		+	+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	п, с			+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	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, субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии	п, с	+	+	+	
09	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	п, с	+	+		
10	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии с ходу, с высокого старта	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 (с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	п	+	+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х50-100м / 2-3 с	п		+	+	
12	Специальные беговые упражнения в гору, по мягкому грунту, по дорожке 5х150-200м / 2-3 серии	п		+	+	
13	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	П,с	+	+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+	+	
15	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+		
16	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки, 6-10 «станций». Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями 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 по типу круговой тренировки. Количество «станций» 4- 6. Упражнения на станции повторным методом (10-15 повторений). Между станциями 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 по типу круговой тренировки, 6 - 10«станций». Упражнения выполняются повторным методом (до	п	+	+	+	

	выраженного локального утомления).					
02	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком)	п	+	+	+	+
03	Многочисленные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	п	+	+	+	
04	Прыжки с места. Пятерной, Пятерной + тройной, Тройной, Тройной + прыжок с места	п			+	+
05	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей).	п	+	+	+	
06	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	п		+	+	
07	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, (Запрыгивание на опору; Восхождение на опору; Выпрыгивания; Подъем на стопе).	п	+	+	+	+
08	Броски ядра двумя руками из-за головы, снизу	п	+	+	+	+
09	Метание набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, снизу, от груди	п				+
10	Спортивные игры по упрощенным правилам 60-90 мин	п		+	+	+
11	ОРУ, выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления)	п	+	+		
12	Упражнения для развития гибкости	п	+	+	+	
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 1-3x2000м с/б / 200-400м м.б.	п, с		+	+	+
07	Бег с соревновательной скоростью 5x1000м с/б / 200-400м м.б.	п, с		+	+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 1-3x1000м с/б /400м м.б.	п, с	+	+	+	
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10x400м с/б /400м м.б.	п, с	+	+	+	
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м с/б /400м м.б.	п, с	+	+		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100 с/б м/100м м.б.	п, с	+	+		
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10x60 с/б м/100м м.б.	п, с	+	+		
13	Бег с соревновательной скоростью 5x30м; 5x60м; 5x100м с преодолением препятствия	п, с	+	+		
14	Бег с соревновательной скоростью 5x30м; 5x60м; 5x100м с преодолением ямы с водой	п, с	+	+		
Направление подготовки АеАп; 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)	п			+	+
04	Бег 2-3x3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	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 интервально, повторно 3-5x2000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170- 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+	+	+
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+			
08	Бег переменного, интервально 5-10x1000м/1000м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+	+	+

09	Бег 3-5x1000м/200-400 м м.б. переменнo, интервально, повторно (ЧСС 170- 190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л)			п	+	+		
10	Бег 10x400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б. (повторно, интервально, переменнo)			п, с	+	+	+	+
11	Бег 10x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. (повторно, интервально, переменнo)			п, с	+	+	+	+
12	Бег 5x400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б. (переменнo, интервально)			п, с	+	+		
13	Бег 5x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			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 5x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с			+	+
05	Переменный бег 3x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с		+	+	
06	Бег 2-3x3000м/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 5x2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
09	Бег 3x2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	+
10	Бег 10x1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	+
11	Бег 5-6x1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+	+	+	
12	Бег 10x400м/400м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+		+
		2	Интервально	п, с	+		+	
13	Бег 20x200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)			п, с			+	+
14	Бег 10x200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)			п, с		+	+	
15	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-1000м (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный 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, лактата 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 Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме 1 (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10x400м/400м м.б.			п, с		+	+	+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10x200м/200м м.б.			п, с		+	+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10x150м/100м м.б.			п, с		+	+	+

04	Бег с субмаксимальной скоростью 5x100м/100м м.б. / 1-2 серии	п, с		+	+	+
05	Переменный бег 5x50 м с максимальной скоростью/150м, 250м, 350м м.б.	п, с	+	+	+	+
06	Бег с максимальной, субмаксимальной скоростью с /х, высокого старта 5x60м / 2 серии; 5x30м / 2-3 серии	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/м)	п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин) С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
03	Темповый бег 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин): С преодолением барьера (1-100м); С преодолением барьера (1-200м); С изменениями градиента	п			+	+
04	Темповый бег 5 км (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 5-10x400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.	п			+	+
07	Бег в гору 10x200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+	+	+
08	Бег в гору 10x100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.	п, с		+	+	
09	Бег 3-5x1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная			+		
10	Бег 1-3x1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная		+	+		
11	Бег 1-3x0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная		+			
12	Специальные беговые упражнения 5x150-200м / 2-3 серии	п		+	+	
13	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания и т.п.)	п		+	+	
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+	+	
14	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. 6-10 «	п			+	+
15	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. 4-6 «станций». Упражнения выполняются повторным методом. Между станциями СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м).	п		+	+	
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. «станций» 6-10. Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями и кругами - медленный бег.	п		+	+	
02	ОРУ комплексы 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 м.б. (200-250м).	п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком)	п	+	+	+	+
04	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»)	п	+	+	+	+
05	Прыжки с места, (45-60 отталкиваний). 5-ой, 5-ой+3-ой; 3-ой; 3-ой+ прыжок с места	п		+	+	+
06	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	п	+	+	+	+
07	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	п	+	+	+	+
08	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели)	п	+	+	+	+
10	Метание ядра 3-6 кг	п			+	+

11	Метание набивного мяча 2 кг в паре			п	+	+		
12	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин			п			+	+
13	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом			п	+	+		
15	Упражнения для развития гибкости			п	+	+	+	
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
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
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с				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			п				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
		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
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.			п				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
		2	90-120 с отдыха	п			х	
10	Разбег полный, 8 – 12 раз без и с отталкиванием			п, с		х	х	х
11	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п				х
		2	+ 2 беговых шагов	с			х	х
12	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п				х
		2	90-120 с отдыха	п			х	
13	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз. С забеганием на последних 3 – 5 шагах в горку на вираж в манеже. С сопротивлением: тележка, амортизатор			п			х	х
				п				
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			п, с		х	х	х
02	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением (пояс или жилет 10% от веса; манжеты 500 г на запястья и щиколотки)			п				х
03	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороч. временем отдыха			п			х	х
04	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры			п		х	х	х
05	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов			п, с		х	х	х
06	Прыжок в высоту способом перекидной с укороченного разбега, 4 – 5 беговых шагов			п			х	х
07	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов.			п, с		х	х	х
08	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов с отягощением. Пояс или жилет 10% от веса Манжеты 500 г на запястья и щиколотки.			п				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.			п, с		х	х	х

02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, Пояс или жилет 10% от веса. 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	п	х	х	х	х
04	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
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями	п		х	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями	п, с	х	х	х	х
08	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой)	п	х	х	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км	п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 x 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км (В равномерном темпе, с ускорением темпа, м максимальной частотой движений)	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»						
01	Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)	п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 100 м x 2 – 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)	п, с	х	х	х	х
03	Повторный бег 120 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)	п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 150 м x 3 раза x 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)	п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)	п			х	х
06	Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)	п		х	х	х
07	Повторный бег 300 м x 2 раза x 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 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	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (кол-во шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 раз	п		х	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
06	Спрыгивания с 60 - 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний	п				х
07	Спрыгивания с 60- 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	п			х	х
08	Спрыгивания с 20 -40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	п, с	х	х	х	х
09	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 80-100 см, 30 отталкиваний	п, с				х
10	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60-80 см, 40 отталкиваний	п, с			х	х
11	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 -40 см, 100 отталкиваний	п, с	х	х	х	х
12	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге	п, с	х	х	х	х
13	Вертикальные прыжки через барьеры: - на двух ногах, - на одной ноге с отягощениями	п, с			х	х
14	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов	п, с			х	х
15	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями	п		х	х	х
16	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, по ветру, под горку, с тягой	п	х	х	х	х
17	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге с высоты 60-100 см	п, с			х	х
18	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге с высоты 20-40 см	п, с	х	х	х	х
19	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,	п, с	х	х	х	х

20	Многokратные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: по ветру, под горку, с тягой, - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением	п	х	х	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)» (для женщин объём ≈ на 20-30% <)						
01	Приседание, полуприседание, на двух или одной ноге, вставание на опору (со штангой) (3-5 т)	п, с		х	х	х
02	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) (3-4 т)	п, с	х	х	х	х
03	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) (1,5-2,5 т)	п, с			х	х
04	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (штанга на плечах)	п, с		х	х	х
05	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением (2-2,5 т)	п, с	х	х	х	х
06	Рывок классический повторный, (1,5-2,5 тонны)	п, с		х	х	х
07	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди) (5-7,5 т)	п			х	х
08	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плintов или с колен	п, с			х	х
09	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек)	п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), акробатика, батут	п, с	х	х	х	х
02	Подъёмы ног в висе, в упоре, подъёмы туловища (скручивание), подъём туловища с отягощением за головой	п, с	х	х	х	х
03	Метание н/ мяча : - броски вперед, - из-за головы, - от груди, -назад, -сбоку вперёд, -сбоку назад, - вверх	п	х	х	х	х
04	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, Жим сидя под углом 40° разными хватами, Жим лёжа разными хватами	п		х	х	х
05	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин	п	х	х	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с		х	х	х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине; Подъём или прыжки на стопах с отягощением	п	х	х	х	х
08	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки	п, с	х	х	х	
09	Многоскоки: «скачки», со штангой	п, с		х	х	х
10	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин	п	х	х	х	х
11	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п	х	х	х	х
12	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин	п		х	х	х
13	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин	п, с	х	х	х	х
14	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.	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 с отягощением	п		х	х	х
03	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха	п			х	х
04	Разбег полный в усложнённых условиях, с отягощением,	п,с		х	х	х
10	Разбег полный в облегчённых условиях	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	п, с	х	х	х	х
02	Прыжок в длину со среднего разбега с отягощением	п			х	х
03	Прыжок в длину со среднего разбега в облегчённых условиях,	п, с		х	х	х

04	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	п, с	х	х	х	х
05	Прыжок в длину с короткого разбега, со среднего разбега 12 – 16 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; с сопротивлением, вираже в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта, с хода на прямой, вираже	п, с	х	х	х	х
03	Челночный спринт	п	х	х	х	х
04	Беговые и/или барьерные упражнения 5 x 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	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 100-120 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)	п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 150 -200 мм x 4 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)	п, с	х	х	х	х
03	Повторный бег 250 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)	п			х	х
04	Повторный бег 300 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)	п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов	п	х	х	х	х
02	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов),	п, с	х	х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями	п			х	х
04	Прыжки в длину с сопротивлением, в облегченных условиях	п, с	х	х	х	х
05	Спрыгивания с вертикальной отпрыжкой	п, с	х	х	х	х
07	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания	п, с	х	х	х	х
09	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге	п, с	х	х	х	х
10	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, по ветру, под горку, с тягой	п	х	х	х	х
11	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге	п			х	х
12	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20- 100 см, 40 отталкиваний	п, с	х	х	х	х
13	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	п, с	х	х	х	х
14	Многократные прыжки (длинные): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с чередованием ног	п	х	х	х	х
15	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
16	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с	п				х
Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)» (для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)						
01	Приседание, полуприседание, на двух ногах или одной ноге, вставание на опору согнутой (3-5 т)	п			х	х
02	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)	п, с	х	х	х	х
03	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) (1,5-2,5 т)	п			х	х
04	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (штанга на плечах) (1,6-2,2 т)	п, с		х	х	х
05	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением	п, с	х	х	х	х
06	Рывковые упражнения: - рывок классический	п, с			х	х
07	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен,	п, с		х	х	х

08	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди) (5,0-7,5 т)	п			х	х
09	Подъём штанги на грудь (2,5-3,5 т)	п			х	х
10	Тяга штанги толчковая повторная, с плинтов или с колен (3,5-4,5 т)	п, с			х	х
11	Толчок штанги с груди или с плеч (со стоек) (2,0-3,0 т)	п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч	п, с	х	х	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч	п, с	х	х	х	х
03	Подъёмы ног. Подъёмы туловища (скручивание)	п, с	х	х	х	х
04	Подъём туловища с отягощением, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре	п			х	х
05	Метание набивного мяча: - броски вперед, - из-за головы, -от груди, - назад, - сбоку вперед, -сбоку назад, - вверх	п	х	х	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, сидя под углом 40° разными хватами, лёжа разными хватами	п			х	х
07	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз	п	х	х	х	х
08	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с			х	х
09	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам	п	х	х	х	х
10	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс)	п	х	х	х	х
11	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра	п	х	х	х	х
12	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя	п	х	х	х	х
13	Разведение рук с отягощением лёжа на животе. Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине	п	х	х	х	х
14	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х	х	
15	Многоскоки: «скачки», выталкивания со штангой на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги	п			х	х
16	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе	п, с	х	х	х	х
17	Тяга бедром вперед против сопротивления	п, с	х	х	х	х
18	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин),	п	х	х	х	х
19	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п	х	х	х	х
20	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин	п			х	х
21	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин	п, с	х	х	х	х
22	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.30 – 60 мин	п, с	х	х	х	х
3.3. 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	п, с			х	х
03	Тройной прыжок с полного разбега с отягощением (жилет 5% от веса, манжеты 250 г на запястья и щиколотки)	п				х
04	Тройной прыжок с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха	п			х	х
05	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов,	п, с			х	х
06	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением	п			х	х
07	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов	п, с			х	х
08	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, 5 – 10 р.	п, с			х	х
09	Разбег полный в усложнённых условиях	п			х	х
10	Разбег полный в облегчённых условиях	п, с			х	х

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов (раз)»						
01	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега	п, с		х	х	х
02	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега с отягощением	п			х	х
03	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега в облегчённых условиях	п, с		х	х	х
04	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега повторно с укороченным временем отдыха	п		х	х	х
05	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с короткого и среднего разбега	п, с	х	х	х	х
06	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях	п, с		х	х	х
07	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха	п, с		х	х	х
08	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с 8 беговых шагов повторно	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	п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта, с хода, на прямой или вираже с сопротивлением- против ветра, в горку, тележка, парашют	п	х	х	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
04	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлением	п, с		х	х	х
05	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м)	п, с	х	х	х	х
06	Челночный спринт	п	х	х	х	х
07	Беговые и/или барьерные упражнения 5 x 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	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 100-150 м x 4 – 5 раз x 2 серии	п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)	п			х	х
03	Повторный бег 200 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)	п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)	п			х	х
10	Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)	п		х	х	х
12	Повторный бег 300 м x 2 раза x 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 с толковой и маховой ног с доставанием предмета 4 – 9 б. шагов	п	х	х	х	х
02	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
05	Спрыгивания однократные с вертикальной отпрыжкой, на двух ногах, на одну ногу	п		х	х	х
06	Спрыгивания однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями	п		х	х	х
07	Вертикальные прыжки – напрыгивания с высоты на двух ногах, на одну ногу	п, с			х	х
08	Вертикальные прыжки через барьеры	п, с	х	х	х	х
09	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями	п		х	х	х
10	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра	п	х	х	х	х
11	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге с высоты	п, с			х	х
12	Горизонтальные многократные прыжки (короткие): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов	п, с	х	х	х	х
13	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыжки – напрыгивания (на двух	п	х	х	х	х

	ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты					
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)» (для женщин объём \approx на 20-30% меньше)						
01	Приседание, полуприседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (со штангой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°) (3-5 т)	п, с		х	х	х
02	Четвертьприседание на двух или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) (5-8 т)	с		х	х	х
03	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах)	п, с	х	х	х	х
04	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)	п			х	х
05	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) (1,5-2,5 т)	п			х	х
09	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) (1,5-2,0 т)	п, с		х	х	х
10	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (штанга на плечах) (1,6-2,2 т)	п			х	х
11	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением	п, с			х	х
12	Рывковые упражнения: - рывок классический	п, с			х	х
13	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен	п, с		х	х	х
14	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди)	п			х	х
15	Подъём штанги на грудь (2,5-3,5 т)	п			х	х
16	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста (3,5-4,5 т)	п, с			х	х
17	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек) (2,0-3,0 т)	п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), акробатика, батут,	п, с	х	х	х	х
02	Подъемы ног, подъемы туловища (скручивание)	п, с	х	х	х	х
03	Метание набивного мяча : -броски вперед, -из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх	п	х	х	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч, жим сидя, жим лёжа разными хватами	п		х	х	х
07	Французский жим стоя или лёжа	п	х	х	х	х
08	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с		х	х	х
09	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам	п	х	х	х	х
10	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя	п	х	х	х	х
11	Разведение – сведение рук с отягощением	п, с	х	х	х	х
12	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х	х	
13	Бег со штангой на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки	п		х	х	х
14	Многоскоки: «шаги», «скачки», со штангой на плечах	п			х	х
15	Выталкивания со штангой на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги,	п		х	х	х
16	Выталкивания со штангой вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без	п		х	х	х
17	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин	п	х	х	х	х
18	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п	х	х	х	х
19	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин	п		х	х	х
20	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин	п, с	х	х	х	х
21	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.	п, с	х	х	х	х
4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом						

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом с полного и длинных разбегов (раз)»								
01	Прыжок с шестом в соревнованиях			с	х	х	х	х
02	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега	1	На шесте средней жёсткости	п, с		х	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с			х	х
		3	На мягком шесте	п, с		х	х	х
03	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением			п			х	х
04	Прыжок с шестом с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха			п		х	х	х
05	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с полного разбега			п, с	х	х	х	х
06	Прыжок с шестом с длинного разбега (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)			п, с	х	х	х	х
07	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов			п		х	х	х
12	Разбег полный с шестом с отталкиванием и «входом», без отталкивания			п, с			х	х
13	Разбег увеличенной длины с шестом			п, с		х	х	х
14	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, без отталкивания в усложнённых условиях, без отталкивания в усложнённых условиях, в облегчённых условиях			п, с		х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом со среднего и коротких разбегов (раз)»								
01	Прыжок с шестом в тренировке с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)		На шесте средней жёсткости	п, с			х	х
			На жёстком шесте	п, с			х	х
			На мягком шесте	п, с			х	х
02	Прыжок с шестом в тренировке со среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)			п, с	х	х		
03	Прыжок с шестом с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением			п, с		х	х	х
05	Прыжок с шестом с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха			п		х	х	х
06	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов			п, с	х	х	х	х
07	Прыжок с шестом с короткого и среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)			п, с	х	х	х	х
08	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с			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			п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, с сопротивлением вираже, в облегчённых условиях			п			х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой)			п	х	х	х	х
10	Челночный спринт			п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения			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- 150 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин			п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 200 -300 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин			п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов			п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями			п			х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте \pm 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний			п, с	х	х	х	х

07	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепсе)	п	х	х	х	х
08	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине	п, с	х	х	х	х
09	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х	х	
10	Многоскоки: «скачки», со штангой	п, с		х	х	х
11	Выталкивания со штангой на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги	п			х	х
12	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин	п	х	х	х	х
13	Фартлек	п	х	х	х	х
14	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин)	п		х	х	х
15	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин)	п, с	х	х	х	х
16	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.	п, с	х	х	х	х

Спортивная дисциплина: 5. Метания

Соревновательная дисциплина: - толкание ядра

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Толчки ядра соревновательных параметров (раз)»

01	Толкание ядра в соревнованиях	с		х	х	х
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке	п, с		х	х	х
03	Толкание ядра с места из различных исходных положений стоя лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз	п, с		х	х	х
04	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз	п, с	х	х	х	х

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)»

01	Толкание ядра избранным способом утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с			х	х
02	Толкание ядра избранным способом утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз	п				х
03	Толкание ядра с места утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз	п, с			х	х
04	Толкание ядра с места утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-20 раз	п				х
05	Толкание ядра избранным способом облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с	х	х	х	х
06	Толкание ядра избранным способом облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз	п, с	х	х	х	х
07	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром до 20% от веса соревновательного снаряда из круга	п			х	х
08	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге	п				х

Соревновательная дисциплина: - метание молота

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания молота соревновательных параметров (раз)»

01	Метание молота в соревнованиях	с		х	х	х
02	Метание молота с 3-4 поворотов в тренировке с соревновательным тросом, с укороченным тросом	п, с		х	х	х
03	Метание молота с 2 поворотов с соревновательным тросом, с удлинённым тросом	п, с		х	х	х
04	Метание молота с 2 поворотов с укороченным тросом	п, с	х	х	х	х
05	Метание молота с 1 поворота с соревновательным тросом, с удлинённым тросом	п, с		х	х	х
06	Метание молота с 1 поворота	п, с		х	х	х
07	Метание молота с 1 поворота с укороченным тросом, предварительные 2-3 вращения молота стоя на месте	п, с	х	х	х	х

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания молота несоревновательных параметров (раз)»

01	Метание молота с 3-4 поворотов, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п			х	х
02	Метание молота с 3-4 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
03	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п			х	х
04	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х

05	Метание молота с места утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п				х	х
06	Метание молота с места утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п					х
07	Метание молота с 3-4 поворотов, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, свыше 20%, до 20%	п, с		х	х	х	х
08	Метание молота с 1-2 поворотов, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз	п, с	х	х	х	х	х
09	Метание молота с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с		х	х	х	х
10	Метание молота с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х	х
11	Предварительные 2-3 вращения утяжелённого молота стоя на месте	п, с				х	х
11	Предварительные 2-3 вращения облегчённого молота стоя на месте	п, с	х	х	х	х	х
Соревновательная дисциплина: - метание диска							
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания диска соревновательных параметров (раз)»							
01	Метание диска в соревнованиях	с			х	х	х
02	Метание диска избранным способом в тренировке	п				х	х
03	Метание диска избранным способом, 20-25 раз	п, с		х	х	х	х
04	Метание диска с места из исходного положения стоя лицом вперёд, ноги параллельно	п, с		х	х	х	х
05	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия	п, с		х	х	х	х
07	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела	п				х	х
08	Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г	п, с		х	х	х	х
09	Имитационные упражнения с диском в круге для метания диска	п, с	х	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания диска несоревновательных параметров (раз)»							
01	Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с				х	х
02	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п					х
03	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с				х	х
04	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п					х
05	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20%, свыше 20% от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х	х
06	Метание диска избранным способом, облегчённого от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х	х
07	Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% от соревновательного снаряда в круге	п				х	х
08	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге	п					х
09	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге	п, с	х	х	х	х	х
10	Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% от соревновательного снаряда в круге	п, с	х	х	х	х	х
Соревновательная дисциплина: - метание копья							
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания копья соревновательных параметров (раз)»							
01	Метание копья в соревнованиях	с	х	х	х	х	х
02	Метание копья с полного разбега в тренировке	п, с		х	х	х	х
03	Метание копья с полного разбега, с 4 - 5 бросковых шагов, с 1 – 3 бросковых шагов, с места с манжетой 100-250 г на запястье	п				х	х
04	Метание копья с большого разбега, с 4 - 5 бросковых шагов, с 1 – 3 бросковых шагов, с места	п, с	х	х	х	х	х
05	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке, с копьём, без копья	п, с	х	х	х	х	х
06	Полный разбег + 2 – 4 б.ш. с или без обозначения метания на секторе или дорожке	п, с		х	х	х	х
07	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха	п		х	х	х	х
08	Полный разбег с отягощениями, с сопротивлением, в облегчённых условиях,	п				х	х

09	5 бросковых шагов разбега с отведением копыя	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания копыя несоревновательных параметров (раз)»						
01	Метание копыя с полного разбега, с 4-5 бросковых шагов, с места, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда	п, с		х	х	х
02	Метание копыя с полного разбега, с 4-5 бросковых шагов, с места, утяжелённого	п			х	х
03	Метание копыя с полного разбега, с разбега 4-5 бросковых шагов, с места облегчённого снаряда	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»						
01	Толкания одной, двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча и др.) околосоревновательного веса	п, с		х	х	х
02	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п			х	х
03	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п, с		х	х	х
04	Броски одной, двумя руками предметов вперед, назад, (гири, набивного мяча и др.) околосоревновательного веса	п, с		х	х	х
05	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п, с		х	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отгалкиваний)»						
01	Прыжки-выгалкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выгалкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями	п		х	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов	п, с	х	х	х	х
05	Спрыгивания однократные с вертикальной отпрыжкой	п, с	х	х	х	х
06	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты	п, с	х	х	х	х
07	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты	п, с		х	х	х
08	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге с отягощениями	п, с		х	х	х
09	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге с высоты	п, с		х	х	х
10	Горизонтальные многократные прыжки (короткие): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места	п, с		х	х	х
Направление подготовки P; 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°) (3-5 т)	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), (4-6 т)	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)	с		х	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах	п			х	х
05	Приседание, полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°)	п, с		х	х	х
06	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами, штанга на плечах	п, с		х	х	х
07	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди	п, с			х	х
12	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением	п, с			х	х
13	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением	п, с	х	х		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический	п, с			х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен,	п, с		х	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен	п, с		х	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди)	п			х	х

18	Подъём штанги на грудь	п			х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен	п, с		х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плитов или с колен	п, с			х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек)	п			х	х
22	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами	п		х	х	х
23	Французский жим стоя или лёжа	п	х	х	х	х
24	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя,	п	х	х	х	х
25	Разведение рук с отягощением лёжа на животе	п	х	х	х	х
26	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой	п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями	п			х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением	п	х	х	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м)	п, с	х	х	х	х
06	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой)	п	х	х	х	х
07	Челночный спринт	п	х	х	х	х
08	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м,	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Подъёмы ног в висе, в упоре	п, с	х	х	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание)	п, с	х	х	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре	п			х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой	п		х	х	х
05	Метание п/ мяча: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперед, - сбоку назад, - вверх,	п	х	х	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с		х	х	х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам	п	х	х	х	х
08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс)	п	х	х	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бедра	п	х	х	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине	п	х	х	х	х
11	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х	х	
12	Бег со штангой на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки	п			х	х
13	Многоскоки: «скачки», со штангой на плечах	п, с		х	х	х
14	Многоскоки: «шаги» со штангой на плечах	п, с		х	х	х
15	Выталкивания со штангой плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги	п, с			х	х
16	Выталкивания со штангой вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без	п		х	х	х
17	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин)	п, с	х	х	х	х
18	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п, с	х	х	х	х
19	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин)	п		х	х	х
	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин)	п, с	х	х	х	х
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.	п, с	х	х	х	х

Спортивная дисциплина: 6. Многоборья

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег в 3 шага (барьеров)»							
01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с	+	+	+	+
		Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с		+	+	+
02	Со старта повторно 1 барьер; 2-3 барьера; 5 барьеров; 7-8 барьеров		п, с	+	+	+	+
03	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза		с		+	+	+
04	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5м		п, с	+	+	+	+
05	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с		+	+	+
06	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз		п, с	+	+	+	+
07	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров		п, с		+	+	+
08	Бег сбоку толчковой ноги; сбоку маховой ноги 1 шаг, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров		п, с	+	+	+	+
09	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза		п, с		+	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту (раз)»							
01	Прыжок в высоту на соревнованиях		с	+	+	+	+
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов,		п, с	+	+	+	+
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением (пояс или жилет 5% от веса; манжеты 250 г на запястья и щиколотки)		п			+	+
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха		п	+	+	+	+
05	Прыжок в высоту с длинного разбега		п, с	+	+	+	+
06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением		п			+	+
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха		п		+	+	+
08	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов		п, с	+	+	+	+
09	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением		п			+	+
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха		п		+	+	+
11	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз		п	+	+	+	+
12	Прыжок в высоту способом перешагивание с укороченного разбега		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Прыжки в длину (раз)»							
01	Прыжок в длину в соревнованиях		с	+	+	+	+
02	Прыжок в длину с полного разбега		с, п	+	+	+	+
03	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением		п			+	+
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением		п		+	+	+
05	Разбег полный		п, с	+	+	+	+
06	Разбег полный с отягощением		п			+	+
07	Разбег полный в облегчённых условиях		п, с	+	+	+	+
08	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов		п, с	+	+	+	+
09	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов		п, с	+	+	+	+
10	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов		п, с	+	+	+	+
11	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага,		п	+	+	+	+
12	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха		п			+	+
13	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага		п, с	+	+	+	+

Направление подготовки ТР-4; группа тренировочных средств «Толкание ядра (раз)»						
01	Толкание ядра в соревнованиях	с		+	+	+
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке, 30-45 раз	п			+	+
03	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия)	п, с		+	+	+
04	Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), на запястье толкающей руки 250-500 г (манжеты)	п		+	+	+
05	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра	п, с	+	+	+	+
06	Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда	п, с			+	+
07	Толкание ядра избранным способом облегчённого снаряда	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-5; группа тренировочных средств «Метание копьё (раз)»						
01	Метание копьё в соревнованиях	с	+	+	+	+
02	Метание копьё с полного разбега в тренировке	п, с		+	+	+
03	Метание копьё с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье	п			+	+
04	Метание копьё с места, с 1 – 3 бросковых шагов, с 4 - 5 бросковых шагов	п, с	+	+	+	+
05	Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке	п, с	+	+	+	+
06	Полный разбег + 2-4 беговых шага с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке	п, с		+	+	+
07	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха	п		+	+	+
08	Полный разбег с отягощениями	п			+	+
09	Полный разбег с сопротивлением (в горку, с тележкой, с амортизатором)	п		+	+	+
10	Полный разбег в облегчённых условиях	п, с		+	+	+
11	5 бросковых шагов разбега с отведением копьё	п, с	+	+	+	+
12	Метание утяжелённого копьё с полного разбега, с разбега 4-5 бросковых шагов,	п, с		+	+	+
13	Метание утяжелённого копьё с места, 10 - 2 раз	п, с		+	+	+
14	Метание облегчённого копьё с места, с разбега 4-5 бросковых шагов, с полного разбега	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания диска соревновательных параметров (раз)»						
01	Метание диска в соревнованиях	с		х	х	х
02	Метание диска избранным способом в тренировке	п			х	х
03	Метание диска избранным способом, 20-25 раз	п, с		х	х	х
04	Метание диска с места из исходного положения стоя лицом вперёд, ноги параллельно	п, с		х	х	х
05	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия	п, с		х	х	х
07	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела	п			х	х
08	Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г	п, с		х	х	х
09	Имитационные упражнения с диском в круге для метания диска	п, с	х	х	х	х
10	Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с			х	х
11	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
12	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с			х	х
13	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
14	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20%, свыше 20% от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х
15	Метание диска избранным способом, облегчённого от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х
16	Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% от соревновательного снаряда в круге	п			х	х

17	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге	п					х
19	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге	п, с	х	х	х	х	х
20	Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% от соревновательного снаряда в круге	п, с	х	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-4; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом (раз)»							
01	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега	п, с		х	х	х	х
02	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением	п			х	х	х
03	Прыжок с шестом с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха	п		х	х	х	х
04	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с полного разбега	п, с	х	х	х	х	х
05	Прыжок с шестом с длинного разбега (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)	п, с	х	х	х	х	х
06	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов	п		х	х	х	х
07	Разбег полный с шестом с отталкиванием и «входом», без отталкивания	п, с			х	х	х
08	Разбег увеличенной длины с шестом	п, с		х	х	х	х
09	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, без отталкивания в усложнённых условиях, без отталкивания в усложнённых условиях, в облегчённых условиях	п, с		х	х	х	х
10	Прыжок с шестом в тренировке с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)						
11	Прыжок с шестом в тренировке со среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)	п, с	х	х			
12	Прыжок с шестом с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением	п, с		х	х	х	х
13	Прыжок с шестом с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха	п		х	х	х	х
14	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого и среднего разбега 10 беговых шагов	п, с	х	х	х	х	х
15	Прыжок с шестом с короткого и среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов)	п, с	х	х	х	х	х
16	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 – 16 раз	п, с				х	х
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 % (км)»							
1	Бег по команде 60 м, 100 м, 150 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	п, с	+	+	+	+	+
2	Бег 3-4 x 20 (30, 40, 50) м со старта повторно	п, с	+	+	+	+	+
3	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений	п, с	+	+	+	+	+
4	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	п	+	+	+	+	+
5	Бег с низкого старта под команду или без команды 20-40м	п, с	+	+	+	+	+
6	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), 6-7 x 20 м	п, с	+	+			
7	Бег с высокого старта 30-80 м	п, с	+	+			
8	Бег с высокого старта с сопротивлением (резинový жгут, покрышка автомобиля), 5-6 x 30м	п, с	+	+	+	+	+
9	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м	п, с	+	+	+	+	+
10	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м	п, с	+	+	+	+	+
11	Старты на вираже, 4-5 x 40 м	с	+	+	+	+	+
12	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м	с	+	+	+	+	+
13	Выбегание со старта под планкой	п,с	+	+			
14	Бег с ускорением 3-5 x 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин	п, с	+	+	+	+	+
15	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин	п, с	+	+	+	+	+

16	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора	п, с			+	+
17	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	п, с	+	+	+	+
18	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом 40-60 м	п, с	+	+		
19	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза	п	+	+		
20	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	п, с	+	+	+	+
21	Бег 3-4 x 100 +150 +200 м повторно	п	+	+	+	+
22	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	п	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, Тройной прыжок с места, Пятерной прыжок с места, Десятерной прыжок с места,	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний	п, с	+	+	+	+
03	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед	п, с			+	+
04	Многократные прыжки: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног	п	+	+	+	+
05	Многократные прыжки (длинные): горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см	п				+
06	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед	п, с			+	+
07	Многоскоки с отягощением на поясе или на плечах	п, с			+	+
08	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+	+	+
09	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки	п	+	+		
10	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, из глубокого приседа с поворотом на 360°, на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, на двух ногах в глубоком приседе, продвигаясь вперед, «разножка», через гимнастическую скамейку слева направо и обратно	п	+	+		
11	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
12	Прыжки через барьеры на двух ногах, на одной ноге	п, с		+	+	+
13	Спрыгивания однократные с отпрыжкой вверх на двух ногах, на одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	+	+	+	+
14	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты на двух ногах, на одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			+	+
15	Горизонтальные многократные прыжки (короткие): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног	п, с	+	+	+	+
16	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов (с доставанием предмета, с толчковой и маховой ног	п	+	+	+	+
Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах	п, с			+	+
02	Наклоны со штангой на плечах; Повороты туловища со штангой на плечах	п		+	+	+
03	Жим штанги	п		+	+	+
04	Подъем на носки со штангой	п		+	+	+
05	Рывок, толчок штанги; Приседание со штангой полное или полуприседы	п		+	+	+
06	Жим сидя под углом 40° разными хватами; Жим лёжа разными хватами, Жим стоя с груди,	п		+	+	+
07	Французский жим стоя или лёжа	п	+	+	+	+
08	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°),	п		+	+	+
09	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой)	с		+	+	+

10	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах	п			+	+
11	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди	п			+	+
12	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами, штанга на плечах	п			+	+
13	Упражнения на сгибатели ног: подъем бедра с отягощением	п, с	+	+	+	+
14	Рывковые упражнения: - рывок классический	п, с		+	+	+
15	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен	п, с		+	+	+
16	Толчок классический (подъем на грудь + толчок от груди)	п			+	+
17	Подъем штанги на грудь	п			+	+
18	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста	п, с			+	+
Направление подготовки Е, группа тренировочных средств «Упражнения для совершенствования общей выносливости (км)»						
01	Непрерывный бег 4-8 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	+		
02	Фартлек (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу 6-10 ускорений по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с	+	+		
03	Непрерывный длительный бег 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) По равнине По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
04	Непрерывный длительный бег более 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с				+
05	Бег переменный (интенсивность менее 90%) 6-8 x 100 м через 50 м медленно	п, с		+	+	+
06	Темповый бег 3-7 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с			+	+
12	Бег интервальный 300-400 м	п	+	+	+	+
13	Бег повторный 80+100+150+200 м, 150+200+250+200+150(с субмаксимальной скоростью, полное восстановление)	п	+	+	+	+
15	Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)	п, с	+	+		
19	Бег 4-8 x 100 м, переменно	п	+	+	+	+

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

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Обобщенная мера нагрузки
ТР-1	Бег на отрезках 80 -100 м с интенсивностью 96–100 %	км
ТР-2	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %	км
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
Ап	Бег в анаэробном режиме	км
Е	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км

Должные диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий, начиная с ТЭ

Направление подготов-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:															
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м															
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,1 14,0	18,4 15,0	19,3 15,8	21,5 17,6	25,0 20,4	27,6 22,6	30,8 25,2	33,4 27,4	36,5 29,9	38,7 31,7	41,0 33,6	43,2 35,4	45,4 37,2	46,8 38,3
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	38,8 31,8	41,6 34,0	43,3 35,5	47,9 39,2	55,0 45,0	60,4 49,4	66,7 54,5	72,1 59,0	78,3 64,1	82,8 67,8	87,3 71,5	91,9 75,2	96,4 78,8	99,0 81,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	674 552	705 577	725 593	776 635	857 701	917 751	988 808	1049 859	1120 916	1170 958	1221 999	1272 1040	1322 1082	1353 1107
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	89,3 73,1	99,1 81,1	107,4 87,8	113,9 93,2	126,9 103,9	141,7 115,9	154,8 126,6	164,6 134,6	171,1 140,0	174,4 142,7	179,3 146,7	179,3 146,7	177,7 145,4	176,0 144,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6620 5416	7888 6454	8945 7319	9790 8010	11481 9393	13383 10949	15073 12333	16341 13370	17186 14062	17609 14407	18242 14926	18242 14926	18031 14753	17820 14580
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м															
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с инт. 91–100 % (км)	64,8 53,0	69,3 56,7	72,3 59,1	79,8 65,3	91,7 75,1	100,7 82,4	111,2 91,0	120,1 98,3	130,6 106,8	138,1 113	145,5 119,1	153,0 125,2	160,5 131,3	165,0 135,0
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с инт. 96–100 % (км)	39,5 32,3	43,2 35,4	45,7 37,4	51,7 42,3	61,4 50,2	68,8 56,3	77,2 63,2	84,5 69,1	93,1 76,1	99,1 81,1	105,2 86,0	111,3 91,1	117,4 96,0	121,0 99,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	418 342	436 356	448 366	479 392	527 431	563 461	606 496	642 526	685 561	716 586	746 610	777 635	806 660	825 675
S	Бег на отр. свыше 100м с инт. 90% и м., интервал. бег (км)	141,2 115,6	206,1 168,7	260,3 212,9	303,6 248,4	390,2 319,2	487,6 399,0	574,3 469,9	639,2 523,0	682,6 558,5	704,2 576,2	736,7 602,7	736,7 602,7	725,8 593,8	715,0 585,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6768 5538	7845 6419	8742 7152	9460 7740	10896 8915	12511 10237	13947 11411	15024 12292	15742 12880	16101 13173	16639 13613	16639 13613	16459 13467	16280 13320
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Направление подготов-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б															
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	1033 845	1258 1030	1408 1152	1782 1458	2382 1949	2830 2316	3354 2744	3804 3112	4327 3541	4703 3848	5077 4154	5451 4460	5826 4766	6050 4950
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	2091 1711	2170 1776	2223 1819	2354 1926	2564 2098	2721 2227	2905 2377	3062 2506	3246 2656	3378 2764	3509 2871	3640 2978	3771 3085	3850 3150
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,2 14,0	20,2 16,6	22,8 18,6	24,8 20,3	28,8 23,6	33,3 27,3	37,4 30,6	40,5 33,1	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	41,3 33,8	50,3 41,1	57,8 47,3	63,8 52,2	75,8 62,0	89,4 73,2	101,4 83,0	110,4 90,4	116,5 95,3	119,5 97,7	124,0 101,4	124,0 101,4	122,5 100,3	121,0 99,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6681 5467	7792 6376	8719 7133	9460 7740	10942 8952	12609 10317	14092 11530	15203 12439	15945 13046	16315 13349	16871 13803	16871 13803	16685 13651	16500 13500
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б															
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	493 403	560 458	604 494	715 585	892 730	1025 839	1181 967	1315 1076	1470 1202	1581 1293	1692 1384	1803 1475	1913 1565	1980 1620
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	985 806	1029 842	1058 866	1133 927	1252 1024	1341 1097	1445 1183	1535 1256	1638 1340	1713 1401	1786 1462	1861 1523	1935 1583	1980 1620
S-1	Бег на отрезках свыше 150 м с инт. 91–100 % (км)	137,1 112,1	190,1 155,5	234,2 191,6	269,5 220,5	340,1 278,3	419,5 343,3	490,3 401,1	543,2 444,4	578,5 473,3	596,2 487,8	622,7 509,5	622,7 509,5	613,8 502,2	605,0 495,0
S-2	Бег на отрезках до 150 м с инт. 96–100 % (км)	21,2 17,4	28,8 23,6	35,1 28,7	40,2 32,9	50,3 41,1	61,6 50,4	71,6 58,6	79,2 64,8	84,3 68,9	86,8 71,0	90,5 74,1	90,5 74,1	89,2 73,0	88,0 72,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6637 5431	7767 6355	8708 7124	9460 7740	10965 8971	12659 10357	14164 11588	15293 12513	16046 13128	16422 13436	16986 13898	16986 13898	16798 13744	16610 13590
P	Специальные силовые упражнения (т)	35 29	87 71	130 106	165 135	234 192	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:															
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	8 6	10 8	14 12	22 18	36 30	37 31	42 34	50 41	57 47	62 50	64 52	66 54	67 55	72 59
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	122 100	157 129	166 136	182 149	202 166	241 197	281 230	307 251	331 271	347 284	367 301	373 305	382 312	385 315
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	747 611	893 731	930 761	990 810	1075 879	1233 1009	1390 1138	1499 1227	1596 1306	1658 1356	1742 1426	1767 1445	1803 1475	1815 1485
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	793 649	977 799	1023 837	1100 900	1208 988	1407 1151	1607 1315	1746 1428	1869 1529	1945 1591	2053 1679	2083 1705	2130 1742	2145 1755
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	48 40	53 43	61 50	70 58	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	40 32	56 46	59 49	66 54	75 61	92 76	109 89	120 98	131 107	138 113	146 120	149 122	153 125	154 126
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	43 35	48 40	57 47	77 63	111 91	116 95	125 103	145 119	164 134	174 142	178 146	184 150	188 154	198 162
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	196 160	266 218	284 232	314 257	355 291	431 353	508 416	561 459	608 498	638 522	680 556	692 566	710 581	715 585
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	909 743	1206 986	1279 1047	1403 1148	1575 1289	1896 1552	2217 1814	2439 1995	2636 2156	2759 2257	2932 2399	2981 2439	3056 2500	3080 2520
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1382 1130	1575 1289	1624 1328	1705 1395	1818 1488	2028 1660	2239 1832	2385 1951	2514 2057	2595 2123	2708 2216	2740 2242	2789 2282	2805 2295
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	48 40	53 43	61 50	70 58	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	36 30	57 47	63 51	72 59	84 68	107 87	130 106	146 120	161 131	169 139	182 149	186 152	190 156	193 158
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Направление подготов-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	50 41	53 43	62 50	77 63	105 86	109 89	117 95	132 108	149 122	156 128	161 131	164 134	168 138	176 144
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	128 104	194 158	209 171	237 194	274 224	345 283	416 340	464 380	507 415	535 437	572 468	583 477	600 491	605 495
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	812 664	1084 887	1152 942	1265 1035	1423 1165	1718 1406	2012 1646	2217 1814	2397 1961	2510 2054	2669 2183	2715 2221	2782 2276	2805 2295
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1249 1022	1423 1165	1467 1201	1540 1260	1642 1344	1832 1499	2021 1653	2152 1760	2268 1856	2341 1915	2443 1999	2472 2022	2516 2058	2530 2070
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	32 26	53 43	57 47	66 54	78 64	100 82	122 100	138 113	151 123	160 131	172 140	175 143	179 147	182 149
Р	Специальные силовые упражнения (км)	61 50	94 77	102 84	116 95	135 111	171 140	207 169	231 189	253 207	267 219	286 234	292 239	300 246	303 248
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский															
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	41 33	47 39	61 50	88 72	135 111	143 117	156 128	184 150	211 173	224 184	231 189	238 194	245 201	259 212
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	199 163	284 232	306 250	341 279	391 320	483 395	576 472	640 524	697 571	733 599	782 640	796 652	818 670	825 675
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1103 903	1530 1252	1637 1339	1815 1485	2064 1688	2527 2067	2990 2446	3310 2708	3595 2941	3772 3086	4022 3290	4093 3349	4200 3436	4235 3465
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	1447 1184	1602 1310	1640 1342	1705 1395	1795 1469	1964 1607	2132 1744	2248 1840	2352 1924	2417 1977	2507 2051	2533 2073	2572 2104	2585 2115
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	45 37	51 41	53 43	55 45	58 48	65 53	72 59	76 62	79 65	81 67	85 69	86 70	88 72	88 72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	25 21	43 35	52 42	66 54	86 70	122 100	160 131	185 151	208 170	222 182	242 198	248 203	255 209	259 212
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Направление подготов-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
3. Спортивная дисциплина «Прыжки»:															
3.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту															
ТР-1	Прыжки в высоту с полн. и длин. разбегов (раз)	253	296	325	396	510	596	696	782	881	953	1024	1096	1167	1210
		207	242	266	324	418	488	570	640	721	779	838	896	955	990
ТР-2	Прыжки в высоту со сред. и корот. разбегов (раз)	503	543	571	638	746	827	922	1003	1098	1165	1232	1300	1367	1408
		411	445	467	522	610	677	754	821	898	953	1008	1064	1119	1152
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	10,1	12,4	14,4	16,0	19,0	22,6	25,7	28,1	29,6	30,4	31,6	31,6	31,2	30,8
		8,3	10,2	11,8	13,1	15,6	18,5	21,1	23,0	24,2	24,8	25,8	25,8	25,6	25,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	39,9	46,2	51,4	55,6	63,9	73,3	81,6	87,9	92,1	94,2	97,2	97,2	96,1	95,2
		32,7	37,8	42,0	45,5	52,3	59,9	66,8	71,9	75,3	77,0	79,6	79,6	78,7	77,9
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6053	6800	7422	7920	8916	10036	11032	11779	12277	12526	12899	12899	12774	12650
		4953	5564	6072	6480	7295	8212	9026	9637	10045	10248	10553	10553	10452	10350
P	Специальные силовые упражнения (т)	41	86	124	154	215	282	342	387	417	432	455	455	448	440
		33	70	102	126	176	230	280	317	341	354	373	373	366	360
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222	235	249	266	275	279	279	279	275	271	266	266	257	253
		182	193	203	218	225	229	229	229	225	221	218	218	211	207
3.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину															
ТР-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)	200	222	238	275	336	381	433	479	531	569	606	644	681	704
		164	182	194	225	275	311	355	392	435	465	496	527	557	576
ТР-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)	502	519	531	561	609	645	686	723	765	794	824	854	884	902
		410	425	435	459	499	527	562	591	626	650	674	698	724	738
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	17,6	23,3	28,1	31,9	39,5	48,2	55,8	61,5	65,3	67,2	70,1	70,1	69,2	68,2
		14,4	19,1	23,0	26,1	32,3	39,4	45,6	50,3	53,5	55,0	57,3	57,3	56,6	55,8
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	47,3	54,8	61,1	66,0	76,0	87,1	97,1	104,6	109,6	112,1	115,8	115,8	114,5	113,3
		38,7	44,8	50,0	54,0	62,2	71,3	79,5	85,6	89,6	91,7	94,8	94,8	93,7	92,7
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6131	7242	8169	8910	10392	12059	13542	14653	15395	15765	16321	16321	16135	15950
		5017	5926	6683	7290	8502	9867	11080	11989	12596	12899	13353	13353	13201	13050
P	Специальные силовые упражнения (т)	37	92	139	176	250	333	408	463	501	519	547	547	537	528
		31	76	113	144	204	273	334	379	410	425	447	447	439	432
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222	235	249	266	275	279	279	279	275	271	266	266	257	253
		182	193	203	218	225	229	229	229	225	221	218	218	211	207
3.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной															
ТР-1	Прыжки тройные с полн. и длин. разбегов (раз)	121	136	146	171	210	240	274	304	338	362	387	411	437	451
		99	112	120	140	172	196	224	248	276	296	317	337	357	369
ТР-2	Прыжки тройные со сред. и корот. разбегов (раз)	312	323	330	347	374	394	417	438	461	479	495	512	529	539
		256	265	270	284	306	322	341	358	377	392	405	419	433	441
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	18,6	23,7	27,9	31,4	38,2	45,9	52,7	57,9	61,3	62,9	65,6	65,6	64,7	63,8
		15,2	19,4	22,9	25,7	31,2	37,5	43,1	47,3	50,1	51,5	53,6	53,6	52,9	52,2

S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	50,3 41,1	57,6 47,2	63,8 52,2	68,8 56,3	78,5 64,3	89,7 73,4	99,6 81,5	106,9 87,5	111,8 91,4	114,3 93,5	117,9 96,5	117,9 96,5	116,7 95,5	115,5 94,5
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6925 5666	8071 6603	9026 7385	9790 8010	11318 9260	13038 10668	14566 11918	15712 12856	16477 13481	16859 13793	17432 14262	17432 14262	17241 14107	17050 13950
P	Специальные силовые упражнения (т)	33 27	90 74	138 113	176 144	252 206	339 277	415 339	472 386	510 418	529 433	558 456	558 456	549 449	539 441
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
3.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом															
TP-1	Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	76 62	96 78	109 89	143 117	197 161	238 194	285 233	326 266	373 305	406 332	440 360	474 388	508 416	528 432
TP-2	Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	485 397	499 409	509 417	534 437	572 468	601 491	635 519	663 543	697 571	722 590	746 610	770 630	794 650	809 662
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	13,8 11,3	20,4 16,7	25,9 21,2	30,3 24,8	39,1 32,0	49,0 40,1	57,8 47,3	64,4 52,7	68,8 56,3	71,0 58,1	74,3 60,8	74,3 60,8	73,2 59,9	72,1 59,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	36,3 29,7	42,9 35,1	48,4 39,6	52,8 43,2	61,6 50,4	71,5 58,5	80,3 65,7	86,9 71,1	91,3 74,7	93,5 76,5	96,8 79,2	96,8 79,2	95,7 78,3	94,6 77,4
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	5873 4805	6516 5332	7052 5770	7480 6120	8337 6821	9301 7610	10157 8311	10800 8836	11229 9187	11443 9363	11765 9626	11765 9626	11657 9537	11550 9450
P	Специальные силовые упражнения (т)	48 40	112 92	166 136	209 171	295 241	392 320	476 390	541 443	584 478	605 495	637 521	637 521	627 513	616 504
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
5. Спортивная дисциплина «Метания»:															
5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра															
TP-1	Толчки ядра соревновательных параметров (раз)	1352 1106	1491 1220	1583 1295	1815 1485	2186 1788	2463 2015	2787 2281	3066 2508	3390 2774	3621 2963	3853 3153	4084 3342	4316 3532	4455 3645
TP-2	Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)	2385 1951	2553 2089	2666 2182	2948 2412	3399 2781	3737 3057	4132 3380	4469 3657	4864 3980	5146 4210	5427 4441	5709 4671	5991 4901	6160 5040
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1813 1483	2206 1805	2532 2072	2794 2286	3318 2714	3906 3196	4430 3624	4822 3946	5084 4160	5215 4267	5411 4427	5411 4427	5345 4373	5280 4320
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2637 2157	3210 2626	3688 3018	4070 3330	4835 3956	5694 4658	6458 5284	7031 5753	7413 6065	7604 6222	7891 6457	7891 6457	7796 6378	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	231 189	429 351	594 486	726 594	990 810	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	16,4 13,4	19,5 15,9	22,1 18,1	24,2 19,8	28,4 23,2	33,1 27,1	37,2 30,4	40,4 33,0	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Направление подготов-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота															
ТР-1	Метание молота соревновательных параметров (раз)	1394 1140	1514 1238	1593 1303	1793 1467	2113 1729	2352 1924	2632 2154	2872 2350	3152 2579	3351 2741	3551 2905	3750 3068	3950 3232	4070 3330
ТР-2	Метание молота несоревновательных параметров (раз)	2517 2059	2693 2203	2809 2299	3102 2538	3570 2921	3920 3208	4330 3542	4681 3830	5090 4164	5382 4404	5675 4643	5968 4883	6260 5122	6435 5265
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1938 1586	2329 1905	2654 2172	2915 2385	3436 2812	4023 3291	4543 3717	4935 4037	5194 4250	5325 4357	5520 4516	5520 4516	5455 4463	5390 4410
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2561 2095	3143 2571	3627 2967	4015 3285	4791 3920	5664 4634	6439 5269	7021 5745	7410 6062	7603 6221	7894 6458	7894 6458	7797 6379	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	179 147	359 293	508 416	627 513	866 708	1134 928	1373 1123	1551 1269	1671 1367	1730 1416	1819 1489	1819 1489	1790 1464	1760 1440
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	15,5 12,7	18,0 14,8	20,2 16,6	22,0 18,0	25,5 20,9	29,4 24,0	32,9 26,9	35,4 29,0	37,2 30,4	38,1 31,1	39,4 32,2	39,4 32,2	38,9 31,9	38,5 31,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска															
ТР-1	Метание диска соревновательных параметров (раз)	2470 2021	2669 2183	2802 2292	3135 2565	3667 3001	4067 3327	4533 3709	4932 4036	5399 4417	5732 4690	6064 4962	6398 5234	6730 5506	6930 5670
ТР-2	Метание диска несоревновательных параметров (раз)	2410 1972	2588 2118	2707 2215	3003 2457	3477 2845	3832 3136	4247 3475	4602 3766	5017 4105	5314 4348	5610 4590	5906 4832	6202 5074	6380 5220
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	1866 1526	2245 1837	2562 2096	2816 2304	3323 2719	3894 3186	4401 3601	4782 3912	5035 4119	5161 4223	5352 4379	5352 4379	5289 4327	5225 4275
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	2860 2340	3520 2880	4070 3330	4510 3690	5390 4410	6380 5220	7260 5940	7920 6480	8360 6840	8580 7020	8910 7290	8910 7290	8800 7200	8690 7110
P	Специальные силовые упражнения (т)	231 189	429 351	594 486	726 594	990 810	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	17,1 14,0	20,4 16,7	23,1 18,9	25,3 20,7	29,7 24,3	34,7 28,4	39,1 32,0	42,4 34,7	44,6 36,5	45,7 37,4	47,3 38,7	47,3 38,7	46,8 38,3	46,2 37,8
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Направление подготов-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья															
ТР-1	Метание копья соревновательных параметров (раз)	1309 1071	1428 1168	1507 1233	1705 1395	2022 1654	2259 1849	2536 2075	2773 2269	3050 2496	3248 2658	3445 2819	3643 2981	3841 3143	3960 3240
ТР-2	Метание копья несоревновательных параметров (раз)	2968 2428	3200 2618	3354 2744	3740 3060	4357 3565	4820 3944	5361 4387	5825 4766	6365 5207	6751 5523	7137 5839	7523 6155	7908 6470	8140 6660
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	2369 1939	2829 2315	3213 2629	3520 2880	4134 3382	4825 3947	5437 4449	5898 4826	6205 5077	6358 5202	6588 5390	6588 5390	6512 5328	6435 5265
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	3083 2523	3830 3134	4452 3642	4950 4050	5946 4865	7066 5782	8062 6596	8809 7207	9307 7615	9556 7818	9929 8123	9929 8123	9804 8022	9680 7920
Р	Специальные силовые упражнения (т)	142 116	249 203	337 275	407 333	548 448	707 579	848 694	955 781	1025 839	1060 868	1113 911	1113 911	1096 896	1078 882
С	Спринтерские беговые упражнения (км)	32,1 26,3	39,1 32,0	44,9 36,7	49,5 40,5	58,7 48,1	69,2 56,6	78,4 64,2	85,4 69,8	90,0 73,6	92,3 75,5	95,8 78,4	95,8 78,4	94,7 77,5	93,5 76,5
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	222 182	235 193	249 203	266 218	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
6. Спортивная дисциплина «Многоборье»:															
6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)															
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1221 999	1333 1091	1462 1196	1606 1314	1830 1498	2008 1643	2248 1840	2408 1970	2521 2063	2649 2167	2761 2259	2858 2338	2922 2390	2970 2430
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	410 336	451 369	497 407	550 450	631 517	695 569	783 641	842 689	882 722	928 760	969 793	1004 822	1027 841	1045 855
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	304 248	337 275	375 307	418 342	485 397	538 440	609 499	658 538	691 565	729 597	762 624	792 648	811 663	825 675
ТР-4	Толкание ядра (раз)	673 551	779 637	899 735	1034 846	1244 1018	1409 1153	1635 1337	1784 1460	1890 1546	2010 1644	2115 1731	2204 1804	2265 1853	2310 1890
ТР-5	Метание копья (раз)	776 635	902 738	1047 857	1210 990	1464 1198	1663 1361	1935 1583	2116 1732	2243 1835	2388 1954	2515 2057	2624 2147	2696 2206	2750 2250
С	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	22 18	32 26	43 35	57 47	70 58	84 68	97 79	110 90	121 99	124 102	124 102	114 94	103 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1894 1550	2668 2183	3451 2823	4510 3690	5550 4541	6587 5389	7592 6212	8597 7034	9427 7713	9722 7954	9722 7954	8938 7313	8154 6672	7370 6030

Направление подготов-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки													
		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Р	Специальные силовые упражнения (т)	44 36	83 68	121 99	165 135	223 183	281 230	344 282	408 334	462 378	479 392	479 392	429 351	380 311	330 270
Е	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	262 214	320 262	437 357	495 405	670 548	728 596	787 644	845 691	787 644	787 644	728 596	728 596	728 596	693 567
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)															
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1010 826	1100 900	1203 985	1320 1080	1502 1229	1643 1345	1838 1504	1967 1609	2058 1684	2162 1769	2252 1842	2330 1906	2382 1949	2420 1980
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	311 255	345 283	385 315	429 351	498 408	552 452	626 512	675 553	710 581	749 613	783 641	813 665	833 681	847 693
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	250 204	279 229	314 257	352 288	411 337	459 375	523 428	565 463	595 487	629 515	660 540	685 561	702 574	715 585
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)	196 160	229 187	266 218	308 252	373 305	425 347	494 404	541 443	573 469	611 500	644 527	671 549	690 564	704 576
ТР-5	Толкание ядра (раз)	519 425	598 490	690 564	792 648	952 779	1077 881	1247 1021	1362 1114	1441 1179	1532 1254	1612 1319	1681 1375	1726 1412	1760 1440
ТР-6	Метание диска (раз)	727 595	836 684	960 786	1100 900	1318 1078	1488 1218	1722 1409	1877 1535	1986 1625	2110 1726	2218 1814	2311 1891	2374 1942	2420 1980
ТР-7	Метание копья (раз)	688 563	792 648	911 745	1045 855	1253 1025	1417 1159	1640 1342	1789 1463	1893 1549	2012 1646	2116 1732	2206 1805	2265 1853	2310 1890
С	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	23 19	34 28	46 38	59 49	73 59	84 68	95 77	106 86	117 95	122 100	122 100	113 93	103 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1991 1629	2805 2295	3630 2970	4752 3888	6105 4995	6958 5693	7810 6390	8855 7245	9933 8127	10368 8483	10368 8483	9515 7785	8663 7088	7810 6390
Р	Специальные силовые упражнения (т)	50 41	94 77	138 113	187 153	253 207	317 259	385 315	457 374	530 434	559 457	559 457	501 410	443 363	385 315
Е	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	377 309	446 365	581 475	649 531	853 698	921 753	989 809	1057 865	989 809	989 809	921 753	921 753	921 753	880 720