

Министерство физической культуры и спорта Кузбасса
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по легкой атлетике имени В.А. Савенкова»

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО «СШОР Кузбасса
по легкой атлетике им. В.А. Савенкова»

А.А. Деревягин

Приказ № 43 от 30.06.2023



Рассмотрено на педагогическом совете

Протокол № 5 от 30.06.2023

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

Срок реализации программы 12 лет

Составитель:

Инструктор-методист ГБУ ДО «СШОР Кузбасса
по легкой атлетике им. В.А. Савенкова»

Онюшева О.Ю.

г. Кемерово, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
-	<i>Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»</i>	7
-	<i>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</i>	8
-	<i>Требования к обучающимся для зачисления на программу</i>	8
-	<i>Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления обучающихся</i>	9
-	<i>Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	9
-	<i>Режим учебно-тренировочной работы</i>	10
-	<i>Типы тренировочных занятий</i>	10
-	<i>Основная форма учебно-тренировочных занятий</i>	11
-	<i>Годовой учебно-тренировочный план</i>	13
-	<i>Соотношения видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»</i> ...	16
-	<i>Официальные спортивные соревнования</i>	19
-	<i>Учебно-тренировочные мероприятия</i>	20
-	<i>Индивидуальный план спортивной подготовки</i>	22
-	<i>Календарный план воспитательной работы</i>	22
-	<i>План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</i>	25
-	<i>План инструкторской и судейской практики</i>	35
-	<i>План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</i>	37
-	<i>Психологическая подготовка</i>	40
-	<i>Спортивный отбор</i>	41
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	43
-	<i>Требования к результатам реализации Программы</i>	43
-	<i>Критерии подготовки обучающихся</i>	45
-	<i>Виды контроля</i>	45
-	<i>Внутренний контроль</i>	46
-	<i>Комплекс контрольных испытаний</i>	48
-	<i>Оценка результатов освоения Программы</i>	49
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	50
-	<i>Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки (НП)</i>	50
-	<i>Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТ)</i>	69
-	<i>Примерная рабочая программа этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)</i>	72
-	<i>Примерная рабочая программа этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)</i>	74

-	<i>Рекомендации при составлении рабочих программ</i>	77
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	84
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	85
-	<i>Материально-техническое обеспечение</i>	85
-	<i>Кадровые условия реализации программы.....</i>	88
-	<i>Информационно-методическое обеспечение</i>	89
VII.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	90
VIII.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	92
-	<i>№ 1 Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки</i>	93
-	<i>№ 2 Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</i>	94
-	<i>№ 3 Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>	96
-	<i>№ 4 Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства</i>	98
-	<i>№ 5 Общеразвивающие упражнения</i>	100
-	<i>№ 6 Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков</i>	116
-	<i>№ 7 Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i>	122
-	<i>№ 8 Игры на ознакомление с бегом</i>	127
-	<i>№ 9 Игры на ознакомление с прыжками</i>	129
-	<i>№ 10 Игры на ознакомление с метанием</i>	131
-	<i>№ 11 Систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки (УТ, ССМ, ВСМ)</i>	133
-	<i>№ 12 Пример программы мероприятия «Веселые старты»</i>	318
-	<i>№ 13 План родительского совещания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</i>	321
-	<i>№ 14 Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем</i>	322
-	<i>№ 15 Табель обеспечения спортивной одежды, обувью и инвентарем индивидуального пользования для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ) летние олимпийские виды спорта.....</i>	332
-	<i>№ 16 Перечень дополнительного легкоатлетического оборудования и инвентаря необходимого для прохождения спортивной подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике</i>	336

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по легкой атлетике им. В.А. Савенкова» (далее – СШОР) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

2. Целями Программы является:

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Кемеровской области – Кузбасса, Российской Федерации,
- физическое воспитание личности,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков,
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся Учреждения (далее – обучающиеся или спортсмены).

Программа рассчитана на двенадцатилетний период реализации в спортивной школе, состоящий из трех лет занятий в группах начальной подготовки, из пяти лет – в учебно-тренировочных группах, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства продолжительностью этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

С учетом специфики вида спорта (легкая атлетика) комплектование групп спортивной подготовки осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также при соблюдении необходимых мер безопасности.

Минимальный возраст, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки 9 лет. Максимальный возраст лиц,

проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение), выполнившие норматив по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы НП (Приложение №1). Продолжительность этапа – 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке (Приложение №2). Продолжительность этапа – 2-5 лет.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах и выполнивших норматив для зачисления в группу (Приложение №3). Продолжительность этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства. Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив для зачисления в группы (Приложение №4). Продолжительность этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»

Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта включающая бег, ходьбу, прыжки и метания, которые в свою очередь объединяются в следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Основные дисциплины летнего соревновательного сезона и их особенности:

- Беговые дисциплины:

бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), средние (800 м, 1500 м), длинные (5000 м, 10000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 м, 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м – женщины, 110 м – мужчины, 400 м мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, скоростная выносливость, выносливость (для средних и длинных дистанций), реакция и тактическое мышление.

- Прыжки:

вертикальные (прыжок в высоту, с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину, тройной прыжок). Требуют от спортсменов прыгучести, координации движений, спринтерских качеств и скоростно-силовых качеств. Прыжки с шестом и тройной – самые сложные в техническом плане дисциплины лёгкой атлетики.

- Метания:

комплекс спортивных дисциплин, включающий: метание диска, метание копья, метание молота, толкание ядра. Техника исполнения каждой дисциплины зависит от формы и массы снаряда. Любой метатель должен обладать скоростно-силовыми качествами и отменной координацией движений.

- Спортивная ходьба:

это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей, при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Основная дисциплина - спортивная ходьба на 20 км – женщины; мужчины соревнуются на 20 км и 50 км.

- Многоборья:

десятиборье (мужской вид), в его состав входят бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег с барьерами 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м; *семиборье* (женский вид), в его состав входят бег с барьерами 100 м, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

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 групп (человек)	
			Минимум	Максимум
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1	2

Требования к обучающимся для зачисления на программу

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» допускаются граждане Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства не имеющих медицинских противопоказаний, получивших в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение и прошедших предварительный индивидуальный отбор.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование по нормативам общей физической и специально физической подготовки (приложение №1-4), а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование, консультации.

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

Регламент приема граждан, а также лиц без гражданства в СШОР прописан в правилах приема лиц на дополнительную образовательную

программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по легкой атлетике имени В.А. Савенкова», утружденных приказом директора (от 15.03.2023 № 32).

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления обучающихся

Этап спортивной подготовки	Период обучения	Уровень спортивной квалификации (спортивных разрядов)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,
	Свыше трех лет	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,
Совершенствование спортивного мастерства	До одного года	«кандидат в мастера спорта»
	Свыше одного года	
Высшего спортивного мастерства	До одного года	«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»
	Свыше одного года	

В исключительных случаях обучающийся, выполнивший требования, установленный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», но не достигшие возраста, установленные требованиями для перевода на этап следующего учебно-тренировочного года, могут быть переведены на следующий год по рекомендации Педагогического совета СШОР при персональном разрешении врача.

Регламент по переводу, отчислению, восстановлению обучающихся и комплектованию групп в СШОР прописан в положении о порядке перевода, отчисления, восстановления обучающихся, проходящих подготовку по дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» и комплектовании групп в ГБУ ДО «СШОР по легкой атлетике им. В.А. Савенкова», утружденном приказом директора (от 09.01.2023 № 9).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

Режим учебно-тренировочной работы

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Продолжительность астрономического часа 60 минут. При этом объем собственно тренировочной деятельности 45 минут и 15 минут теоретической, методической работы.

Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. *Вводные занятия*, предполагающие усвоение нового материала.

2. *Тренировочные занятия*, которые направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной.

3. *Восстановительные занятия*, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

4. *Модельные занятия* – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.

5. *Контрольные занятия*, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.

6. *Индивидуальные занятия*, рассчитанные на самостоятельное выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных занятий.

Основная форма учебно-тренировочных занятий

Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки спортсменов.

Если учитывать, что учебно-тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные тренировочные задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия легкой атлетики. Однако тренер-преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Учебно-тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания спортсменов к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (на пример, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве методического материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы спортсмены смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85 % общего времени.

Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода спортсменов к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма спортсменов.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозированные упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15 % общего времени урока.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в СШОР, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели занятий, в том числе занятий в спортивной школе, участие в официальных соревнованиях, тренировочных мероприятий (сборов), и самостоятельной работы спортсмена по индивидуальному плану подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий. При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки легкоатлетов должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки (НП)

Дисциплина	Разделы подготовки	год обучения / кол-во часов в неделю	
		до года 6 часов	свыше года 6 часов
		кол-во часов в год	
Бег на короткие дистанции, прыжки, метания	Общая физическая подготовка	204	180
	Специальная физическая подготовка	33	44
	Техническая подготовка	44	50
	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
	Тактическая, теоретическая, психологическая	25	26
	Инструкторская и судейская практика	-	-
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба	Общая физическая подготовка	204	180
	Специальная физическая подготовка	33	44
	Техническая подготовка	44	50
	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
	Тактическая, теоретическая, психологическая	25	26
	Инструкторская и судейская практика	-	-
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6
Многоборье	Общая физическая подготовка	206	194
	Специальная физическая подготовка	41	47
	Техническая подготовка	47	47
	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	12
	Инструкторская и судейская практика	-	-
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6
Общее количество часов в год		312	312

Примерный годовой учебно-тренировочный план для учетно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТ)

Дисциплина	Разделы подготовки	год обучения / кол-во часов в неделю	
		до трех лет 9 часов	свыше трех лет 12 часов
		кол-во часов в год	
Бег на короткие дистанции, прыжки, метания	Общая физическая подготовка	150	125
	Специальная физическая подготовка	107	168
	Техническая подготовка	112	162
	Участие в спортивных соревнованиях	19	38
	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	62
	Инструкторская и судейская практика	19	38
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	31

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба	Общая физическая подготовка	234	256
	Специальная физическая подготовка	56	93
	Техническая подготовка	84	125
	Участие в спортивных соревнованиях	19	38
	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	62
	Инструкторская и судейская практика	14	25
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	25
Многоборье	Общая физическая подготовка	145	137
	Специальная физическая подготовка	112	156
	Техническая подготовка	112	162
	Участие в спортивных соревнованиях	19	38
	Тактическая, теоретическая, психологическая	42	62
	Инструкторская и судейская практика	19	38
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	31
Общее количество часов в год		468	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Дисциплина	Разделы подготовки	кол-во часов в неделю
		18 часов
		кол-во часов в год
Бег на короткие дистанции, прыжки, метания	Общая физическая подготовка	159
	Специальная физическая подготовка	253
	Техническая подготовка	253
	Участие в спортивных соревнованиях	65
	Тактическая, теоретическая, психологическая	103
	Инструкторская и судейская практика	56
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба	Общая физическая подготовка	187
	Специальная физическая подготовка	281
	Техническая подготовка	206
	Участие в спортивных соревнованиях	65
	Тактическая, теоретическая, психологическая	103
	Инструкторская и судейская практика	47
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47
Многоборье	Общая физическая подготовка	169
	Специальная физическая подготовка	243
	Техническая подготовка	262
	Участие в спортивных соревнованиях	56
	Тактическая, теоретическая, психологическая	103
	Инструкторская и судейская практика	56
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47
Общее количество часов в год		936

*Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего
спортивного мастерства (ВСМ)*

Дисциплина	Разделы подготовки		кол-во часов в неделю
			24 часа
			кол-во часов в год
Бег на короткие дистанции, прыжки, метания	Общая физическая подготовка		200
	Специальная физическая подготовка		349
	Техническая подготовка		337
	Участие в спортивных соревнованиях		100
	Тактическая, теоретическая, психологическая		137
	Инструкторская и судейская практика		50
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		75
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба	Общая физическая подготовка		212
	Специальная физическая подготовка		424
	Техническая подготовка		212
	Участие в спортивных соревнованиях		100
	Тактическая, теоретическая, психологическая		137
	Инструкторская и судейская практика		75
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		88
Многоборье	Общая физическая подготовка		188
	Специальная физическая подготовка		324
	Техническая подготовка		324
	Участие в спортивных соревнованиях		87
	Тактическая, теоретическая, психологическая		200
	Инструкторская и судейская практика		50
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		75
Общее количество часов в год			1248

Соотношения видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	17 - 32	15 - 20	12 - 17	11 - 16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8

4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

1	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	40 - 50	30 - 41	10 - 20	8 - 17
2	Специальная физическая подготовка (%)			10 - 12	12 - 15	25 - 30	29 - 34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	14 - 18	15 - 20	17 - 22	13 - 17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	3 - 5	3 - 6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7

Для спортивных дисциплин: прыжки, метания

1	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	17 - 32	14 - 21	12 - 17	11 - 16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21 - 23	24 - 27	24 - 27	25 - 28

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	4 - 7	5 - 8
4	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 16	20 - 24	21 - 26	22 - 27	22 - 27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	8 - 11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 5	3 - 6	3 - 4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	21 - 31	15 - 22	11 - 18	10 - 15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			19 - 24	20 - 25	21 - 26	21 - 26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	3 - 6	3 - 6	4 - 7
1.4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	12 - 15	20 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 26
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 11	12 - 16
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	3 - 6	3 - 6	3 - 4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	4 - 6

Официальные спортивные соревнования

В процессе реализации годового учебно-тренировочного плана предусматривается участие обучающихся в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных, проводимых не только на территории Российской Федерации.

На спортивные соревнования направляются обучающиеся СШОР на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом следующих требований к участию в соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Соревнования принято делить на:

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

В приведенной таблице указан минимальный объем соревновательной деятельности, поэтому для каждого обучающегося тренер-преподаватель индивидуально определяет оптимальный объем соревновательной деятельности, для групп ВМС и ССМ наличие индивидуального плана обязательно.

Тренер-преподаватель вправе варьировать виды спортивных соревнований в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, но обучающиеся должны ежегодно выполнять общий (минимальный) объем соревновательной деятельности.

Программа предусматривает следующие распределение видов спортивных соревнований:

К основным соревнованиям для групп ВМС, ССМ, УТГ 4-5 года относятся чемпионаты и первенства Сибирского федерального округа, всероссийские соревнования, чемпионаты и первенства России, Европы, мира, для групп УТГ 1-3 года, НП областные, всероссийские соревнования среди юношей и девушек.

К отборочным соревнованиям для групп ВМС, ССМ, УТГ 4-5 года относятся чемпионаты и первенства Кемеровской области, для групп УТГ 1-3 года, НП первенства города.

К контрольным соревнованиям для групп ВМС, ССМ, УТГ 4-5 года относятся школьные соревнования чемпионаты и первенства города, областные соревнования, для групп УТГ 1-3 года, НП школьные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям организуются учебно-тренировочные мероприятия (УТМ, сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) не должно превышать 1,5-кратного

численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин).

На основании перечня учебно-тренировочных мероприятий, приведенных ниже, тренер-преподаватель для каждого обучающегося индивидуально определяет оптимальный объём тренировочных мероприятий (количество и продолжительность).

В зависимости от форс-мажорных обстоятельств предельная продолжительность одного тренировочного мероприятия может быть увеличена до 5 суток.

В целях рационального использования средств областного бюджета, несколько учебно-тренировочных мероприятий могут быть объединены в одно учебно-тренировочное мероприятие, но сочетать разные цели подготовки (например УТМ по общей физической и (или) специальной физической подготовке и УТМ по подготовке к чемпионату России).

Порядок организации выездов, обучающихся СШОР прописан в положении об организации выездов на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия лиц, проходящих подготовку по дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика», утружденном приказом директора (от 09.01.2023 № 9).

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап высшего спортивного мастерства	Этапа совершенствования спортивного	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток		-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период			До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток			-

Индивидуальный план спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Календарный план воспитательной работы

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

К формам проведения воспитательной работы относятся теоретические и практические занятия.

План воспитательной работы с обучающимися составляются тренером-преподавателем на очередной учебно-тренировочный год. В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса. К основным направлениям реализуемой с легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское,

патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

При проведении теоретических занятий следует учитывать этап подготовки обучающихся и излагать материал в доступной форме.

При планировании плана воспитательной работы тренер-преподаватель должен учесть следующие темы теоретических занятий:

№ п/п	Наименование темы	Краткое описание
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	<ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; - место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; - личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом; - международные спортивные связи российских спортсменов и значение в укреплении мира и дружбы между народами.
2	История развития легкой атлетики.	<ul style="list-style-type: none"> - место легкой атлетики в программе современных Олимпийских игр; - легкая атлетика в дореволюционной России и на современном этапе; - развитие юношеской легкой атлетики - резерва сборной команды России; - российские рекорды юношей, девушек и взрослых.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика» (требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК), спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС)); - правила организации и проведения соревнований (виды соревнований; ознакомление с правилами организации соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований, судейская коллегия, ее состав и обязанности; принципы составления расписания соревнований; принципы определения победителей и призеров соревнований); - нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта (закон о физической культуре и спорте; ведомственные награды; поощрение и социальная защита за особые заслуги в развитии физической культуры и спорта, высокие спортивные результаты); - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика; - антидопинговые правила.
4	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	<ul style="list-style-type: none"> - общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; - система кровообращения и значение крови;

		<ul style="list-style-type: none"> - нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; - ознакомление и расположение основных мышечных групп; - работоспособность мышц и подвижность в суставах; - влияние физических упражнений на развитие мышечной ткани; - дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма; - воздействие физических упражнений на дыхательную систему; - понятие о переутомлении и перетренированности.
5	Гигиена занятия, умения и навыки.	<ul style="list-style-type: none"> - гигиенические требования, к местам проведения занятий и соревнований; - гигиена обучающегося (спортсмена); - временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; - причины травм и профилактика; - понятие о тренированности и спортивной форме; - значение массажа и самомассажа; - врачебный контроль и самоконтроль; - оказание первой помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах, переломах.
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> - режим дня – почему важен и каким он должен быть; - примерный распорядок дня для обучающихся (спортсменов); - закаливание – основные заповеди (правила) закаливания; - использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья; - вред курения и употребления спиртных напитков, наркотических и токсических средств.
7	Основы спортивного питания.	<ul style="list-style-type: none"> - рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике; - цели и стратегии питания (энергетический баланс, вес и строение тела; потребность в белках во время тренировок; потребность в углеводах во время тренировок; водный баланс; витамины, минералы и антиоксиданты для сохранения здоровья и поддержания; пищевые добавки); - особые потребности молодых спортсменов (тренировочное занятие; соревнования); - отдельные дисциплины и питание.

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование работы	Ответственный	Сроки проведения
1. Здоровье сбережение			
1.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	Тренер-преподаватель	В течении года
-	Гигиена, режим дня ...		
-	Правильное питание		
-	Здоровый образ жизни		

1.2.	<i>Практическая деятельность</i>	Тренер-преподаватель,	В течении года
-	Организация и проведение дней здоровья	инструктор-методист	
-	Соблюдение режима дня и отдыха	Обучающийся	В течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	Тренер-преподаватель	В течении года
-	Родина, государственная символика ...		
-	История развития легкой атлетики		
2.2.	<i>Практическая подготовка</i>	Тренер-преподаватель,	В течении года
-	Организация и проведение встречи с именитыми спортсменами, ветеранами	инструктор-методист	
-	Участие в праздниках, церемониях открытия (закрытия), награждения	Обучающийся	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	<i>Практическая подготовка</i>	Тренер-преподаватель,	В течении года
-	Организация и проведение мастер-классов, показательных выступлений	инструктор-методист	

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья 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 соответствующим 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по

проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

Распределение учебного материала по годам, осуществляется тренерами-преподавателями с учетом следующего тематического плана:

№ п/п	Наименование темы	Краткое описание
Этап начальной подготовки		
1	Спорт и его значение в жизни человека	<ul style="list-style-type: none"> - Для чего нужен человеку спорт. - Что такое «чистый» спорт в их понимании. - Победа или участие главное в спорте. - Случаи нечестного поведения в спорте. - Можно ли, ради победы обмануть соперника.
2	Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»	<ul style="list-style-type: none"> - Допинг. - Прием допинга. - Спортивные соревнования. - Почему лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. - Почему применять допинг запрещено.
3	Антидопинговые правила	<ul style="list-style-type: none"> - Что происходит, если кто-то нарушает правила. - Какие случаи являются нарушением правил. - Наказание за нарушение антидопинговых правил.
4	Запрещенный список	<ul style="list-style-type: none"> - Что делать, если спортсмен заболел. - Какие лекарства входят в запрещенный список. - Вред здоровью человека.
5	Допинг-контроль	<ul style="list-style-type: none"> - Как организуется допинг-контроль. - Кто проводит допинг-контроль. - Где проводится допинг-контроль. - Что проверяют. - Где проверяют анализы спортсменов. - Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше.
Учебно-тренировочный этап		
1	Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Fair Play. - Ценность честной победы.
2	Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.	<ul style="list-style-type: none"> - Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. - Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).

		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
3	Почему допинг запрещен в спорте.	<ul style="list-style-type: none"> - Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). - Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
4	Антидопинговые правила и документы.	<ul style="list-style-type: none"> - 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
5	Процедура тестирования спортсмена.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
6	Наказание за нарушение антидопинговых правил.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
7	Правила безопасности спортсменов.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Этап совершенствование спортивного мастерства / Этап высшего спортивного мастерства		
1	Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
2	Виды нарушений антидопинговых правил.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 World Athletics по нарушениям среди легкоатлетов.
3	Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
4	Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое система ADAMS. - Пулы тестирования спортсменов. - Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. - Нарушения правил доступности. - Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. - Ошибки при заполнении системы ADAMS.
5	Устройство мировой системы борьбы с допингом.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 параолимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. - Международные 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.
6	Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
7	Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
8	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
9	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
10	Санкции за нарушение антидопинговых правил.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 World Athletics. - Статус в период отстранения и дисквалификации. - Административная и уголовная ответственность за нарушения. - Положения Трудового кодекса РФ.
11	Особенности антидопинговых правил,	- Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу.

применимых к крупным спортивным соревнованиям.	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой World Athletics. - Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. - Правило «No needle policy». - Образовательные ресурсы по антидопингу.
--	---

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Допинг»	Тренер-преподаватель	В течении Года (согласно учебному плану)	<p>Проведение разъяснительных работ по недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> <p>По согласованию пригласить ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе для проведения лекции или беседы (указать желаемый квартал).</p>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	Обучающийся	1 раз в год (при поступлении и в дальнейшем каждый январь)	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/</p>
	Проверка лекарственных препаратов	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель, обучающиеся	1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу (приложение №13). Использовать памятки для родителей.</p>

					<p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.</p>
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	<p>Пример программы мероприятия (приложение №12)</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео</p>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие	«Допинг»	Тренер-преподаватель	В течении года (согласно учебному плану)	<p>Проведение разъяснительных работ по недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> <p>Проверка умения пользования сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинг»	Обучающийся	1 раз в год (при поступлении и в дальнейшем каждый январь)	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/</p>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год (по согласованию)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			<p>1 раз в год</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.</p>

	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Проведение мероприятий в группах 1-2 года обучения. Пример программы мероприятия (приложение №12)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие	«Допинг»	Тренер-преподаватель	В течении года (согласно учебному плану)	Проведение разъяснительных работ по недопустимости применения допинговых средств и методов. Проверка умения пользования сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинг»	Обучающийся	1 раз в год (при поступлении и в дальнейшем каждый январь)	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запросов ТИ», «Система АДАМС»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год (по согласованию)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Распределение учебного материала по годам, осуществляется тренерами-преподавателями с учетом следующего тематического плана:

№ п/п	Наименование темы	Краткое описание
<i>Теория</i>		
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> - общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; - индивидуальные особенности выполнения техники движений; - взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; - качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета; - обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; - применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; - важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов; - разминка, ее значение в тренировочных занятиях и соревнованиях (общая и специальная разминка, дозировка и последовательность); - определение и исправление ошибок; - особенности организации и планирование тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; - перспективное (многолетнее) планирование, индивидуальный план, дневник. - варианты построения годичного и полугодового циклов тренировки, подготовительного и соревновательного периода; - закономерности распределения тренировочных средств и объемов, нагрузок в микроциклах различной направленности; - закономерности адаптации организма к различным тренировочным воздействиям.
2	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	<ul style="list-style-type: none"> - оборудование мест для тренировочных занятий и соревнований; - инвентарь для тренировочных занятий и соревнований; - одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований; - места для занятий для бега, прыжков, метаний.
3	Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<ul style="list-style-type: none"> - дисциплина и проведение во время тренировочных занятий и соревнований; - правила поведения в секторах и на беговых дорожках; - правила страховки при выполнении упражнений с отягощениями; - правила поведения при выполнении метаний.

4	Правила соревнований по легкой атлетике.	<ul style="list-style-type: none"> - уровни и виды соревнований; - организация и проведение соревнований; - места и оборудование соревнований; - судейская коллегия; - обязанности и права участников.
<i>Практика</i>		
1	Инструкторская работа	<ul style="list-style-type: none"> - составление плана тренировки, - ведение дневника самоконтроля, - построение группы, подача основных команды на месте и в движении, - проведение разминки в группе, - анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, - определение и исправление ошибки в выполнении техники видов легкой атлетике у товарищей по группе, - проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
2	Судейская работа	<ul style="list-style-type: none"> - составление положения соревнований, - ведение протокола соревнований, - участие в судействе соревнований в качестве судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный	Сроки проведения
1	Ознакомление с правилами организации и проведение соревнований, подготовка мест занятий и соревнований	Тренер-преподаватель	в течение года
2	Беседа на тему «судейская коллегия, ее состав и обязанности; права участников соревнований»	Тренер-преподаватель	в течение года
3	Участие в судействе внутришкольных соревнований, в роли судьи на виде, секретаря, хронометриста	Тренер-преподаватель	согласно календарю соревнований
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли судьи на виде, секретаря, хронометриста	Тренер-преподаватель	май-август
5	Помощь тренеру в проведении индивидуального отбора в группы начальной подготовки, в роли судьи на виде, секретаря, хронометриста	Тренер-преподаватель	август-сентябрь
6	Помощь в организации тренировочного процесса и проведение физкультурных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях, в роли судьи на виде, секретаря, хронометриста	Тренер-преподаватель, инструктор-методист	июнь-август
7	Проведение разминки в группе, тренировочного занятия в младших группах, в роли инструктора	Тренер-преподаватель	в течение года

8	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов)	Тренер-преподаватель, обучающийся	ежедневно
---	--	-----------------------------------	-----------

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План, объём, целесообразность проведения медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медицинские мероприятия

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной легкой атлетике необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера-преподавателя и спортивного врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

На основании 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» (документ не вступил в силу), утвержденного приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н, дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике предусматривает следующие мероприятия:

- Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, зачисленных в СШОР.
- Первичную специализированную медицинскую помощь по лечебной физкультуре и спортивной медицине.
- Текущее обследование (ТО), которое проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного

процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

- Углубленное медицинское обследование (УМО) – в начале и конце тренировочного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера, где оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена (спортсмена до исходного уровня). Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсмена можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовки.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний для

подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушения тренера-преподавателя, самовнушения, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Примерный план применения восстановительных работ

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный	Сроки проведения
1	Водные процедуры (горячий и контрастный душ), обливание	Тренер-преподаватель, обучающийся	ежедневно после тренировки
2	Тепловые процедуры (сауна, баня)	Тренер-преподаватель	в ходе тренировочных мероприятий по календарному плану
3	Медико-биологические средства восстановления (сбалансированное питание)	Медицинский работник, тренер-преподаватель	в ходе тренировочных мероприятий по календарному плану
4	Витаминизация (кроме запрещенных субстанций ВАДА)	Медицинский работник	весенний-летний, осенний-зимний период
5	Купание в бассейне	Тренер-преподаватель	в ходе тренировочных мероприятий по календарному плану
6	Спортивные растирки	Обучающиеся	Ежедневно, по рекомендации спортивного врача

Психологическая подготовка

Для успешных выступлений спортсмену необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На различных этапах подготовки решаются различные задачи психологической подготовки.

Этап	Задачи этапа	Практические решения
Начальная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - формирования у спортсменов устойчивого интереса к занятиям; - воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом; - желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. 	<ul style="list-style-type: none"> - словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. - личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
Учебно-тренировочном этапе	<ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на соревновательную деятельность; - повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам. - формирование свойств характера и свойств личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.) в тренировочных занятиях; - принятие самостоятельных решений.
Совершенствование спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации; - проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований; - настрой на достижение высоких спортивных результатов; - воспитание эмоциональной устойчивости; - воспитание надежности действий в стрессовой ситуации; - воспитание сознательности, чувства долга и ответственности; - воспитание высокой мотивации занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> - Морально-психологическое просвещение обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений. - Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования. - Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

Спортивный отбор

В легкой атлетике применяется 4-этапная система отбора.

На *1-этапе* отбираются дети 9-11 лет для *предварительной* (не связанной с конкретным видом легкой атлетикой) спортивной подготовки. Цель этапа – физическое развитие и физическая подготовленность, формирования интереса к занятиям спортом. На этом этапе привлекается большое количество детей с общей двигательной одаренностью.

На *2-этапе* проводится более *специализированный отбор* в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетики. Цель этапа: физическое развитие, оценка кандидатов по внешним признакам: длина тела, масса тела, пропорции тела, осанка, строение таза и ног, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. Вместе с тем исследуются двигательные способности детей. Осуществляется медицинский осмотр, особое внимание обращается на состояние опорно – двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На *3 этапе – начальной специализации*, детей ориентируют на конкретный вид легкой атлетики. На данном этапе осуществляется углубленный медицинский осмотр. Проводятся контрольные упражнения, которые характерны для отбора в отдельные виды легкой атлетики. Для 11-12 летних детей имеют значение весо – ростовые индексы (масса тела, г/рост, см). К занятиям легкой атлетикой пригодны дети, у которых разница между ростом и массой тела несколько больше 100 единиц. Отдельные качества могут быть исследованы как в лаборатории, так естественных условиях.

4 этап – комплектование сборных команд. Спортивные сборные команды формируются по итогам выступлений спортсменов в прошедшем сезоне на официальных спортивных соревнованиях. В соответствии с критериями предъявляемыми департаментом молодежной политики и спорта Кемеровской области и Министерством спорта Российской Федерации.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки;
- комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

Критерии подготовки обучающихся

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

- результаты участия в спортивных соревнованиях;

- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;

- зачисление обучающихся (спортсменов) в сборные команды области, России.

Виды контроля

В настоящее время под контролем понимают наблюдение, обследование, проверку и оценку.

Виды контроля за процессом спортивной тренировки:

Предварительный контроль – в начале тренировочного года. Он предназначен, для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности обучающихся к предстоящим тренировкам.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль – для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Этапный контроль – для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного макроцикла. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль – в конце учебно-тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса.

Основными требованиями к контролю и учету являются:

- своевременность;
- объективность;
- точность и достоверность;
- полнота и информативность;
- простота и наглядность.

Внутренний контроль

Внутренний контроль включает в себя мониторинг, проверку, анализ, оценку обеспечения, организации и проведения, содержания и эффективности процесса спортивной подготовки в целом и по отдельным разделам работы,

прогнозирование тенденций развития процесса спортивной подготовки в спортивной школе.

Применяются следующие методы контроля:

- мониторинг:
 - сбор, системный учёт, обработка анализ информации по спортивной подготовке, в том числе подведение итогов соревнований и анализ достижений обучающихся; анализ внутри школьных соревнований;
 - анализ рабочей документации процесса спортивной подготовки;
- опрос, анкетирование обучающихся, их законных представителей;
- наблюдения во время тренировок, тренировочных сборов и других мероприятий спортивной подготовки;
- контрольные испытания (тестирование) различных сторон подготовленности обучающихся.

Организация внутреннего контроля.

Общую организацию внутреннего контроля и координацию деятельности проверяющих осуществляет директор спортивной школы. Непосредственный контроль могут выполнять заместитель директора, инструктор-методист, медицинский работник (в форме врачебных наблюдений), представитель бухгалтерии.

Плановые проверки проводятся на основании плана, который составляется заместителем директора на текущий год в начале учебно-тренировочного года. Ежегодный план проведения контроля утверждается приказом директора, в котором так же устанавливаются уполномоченные лица для проведения контроля.

Основаниями для проведения внеплановых проверок могут быть: заявление работника на аттестацию (соответствие должности, присвоение квалификационной категории), обращение физических и юридических лиц по поводу нарушений в деятельности спортивной школы, необходимость решения срочных проблем, конфликтных ситуаций.

Результаты внутреннего годового контроля спортивной школы в целом оформляются в форме аналитической справки (как правило, за четырёхлетний период).

Результаты внутреннего контроля отдельных работников фиксируются в виде актов, которые хранятся в соответствующей папке; в журналах учета работы тренера-преподавателя. Акт проверки оформляется непосредственно после ее завершения.

Примерный план внутреннего контроля

№ п/п	Показатели	Сроки	Ответственный
1	Комплектование групп, прием вступительных испытаний по ОФП и СФП	сентябрь - октябрь	Зам. директора
2	Прием контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	май - август	Зам. директора
3	Проверка учебно-тренировочных занятий	ноябрь - апрель	Зам. директора
4	Проверка журналов учета занятий спортивной школы, индивидуальных планов подготовки обучающихся	октябрь - август	Зам. директора
5	Мониторинг, системный учет информации по спортивной подготовке	сентябрь - август	Инструктор-методист
6	Врачебный контроль	1 раз в год	Врач-специалист
7	Антидопинговые мероприятия	1 раз в год	Ответственное лицо за антидопинговую деятельность

Комплекс контрольных испытаний

Контрольные испытания в СШОР включают в себя индивидуальный отбор (при зачислении) и контрольно-переводного тестирования (перевод на следующий год).

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» способности в области физической культуры и спорта.

Контрольно-переводное тестирование проводится с целью оценить результаты освоения дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки.

Комплекс контрольных испытаний включает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, которые приведены в приложениях № 1, 2, 3, 4.

Сроки проведения индивидуального отбора поступающих устанавливаются графиком проведения, утверждённым директором спортивной школы (как правило, в августе и сентябре).

Контрольно-переводное тестирование проводится в текущем году по графику, утвержденному директором спортивной школы (не позднее, чем за неделю до начала нового учебно-тренировочного года).

Индивидуальный отбор поступающих в спортивную школу проводит приемная комиссия.

Контрольно-переводное тестирование могут принимать тренеры-преподаватели обучающихся во время тренировочных занятий, либо

комиссия, назначенная директором из числа инструкторского состава и состоящая, как правило, из трёх человек.

Результаты тестирования заносятся в протокол сдачи норматив (установленной формы) и сдаются заместителю директора.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается итоговой аттестацией обучающихся. Итоговой аттестации включает статистические данные за весь период обучения, выполнение разряда (звания), нормативов по общей физической подготовки, участие в инструкторской (судейской) практике, а также контрольный опрос по теоретической части программы.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил требования не менее, чем на 70%.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШОР.

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

Рабочая программа составляется и реализуется тренерами-преподавателями, прикрепленными к соответствующим группам занимающихся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления рабочих программ, а также в выборе методических подходов к управлению учебно-тренировочным процессом на основе их использования при условии выполнения обязательных требований ФССП и дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки (НП)

Пояснительная записка

На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение), выполнившие норматив по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы НП (Приложение №1). Продолжительность этапа – 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Нормативная часть

Минимальный возраст для зачисления 9 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа.

Количество часов в неделю 6, в год 312 часов.

Минимальный объем соревновательной деятельности в год, для групп до 1 года – 1 старт, для групп свыше года – 4 старта.

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период продолжительностью до 21 суток, но не более двух мероприятий в год.

План годового цикла

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль
Структура годовичного цикла	Периоды	Подготовительный					
	Этапы	Общеподготовительный					
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общефизической подготовки					

Месяцы		март	апрель	мая	июнь	июль	август
Структура годовичного цикла	Периоды	Соревновательный					
	Этапы	Общеподготовительный					
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общефизической подготовки					

Учебно-тренировочный план-график

Разделы подготовки	год обучения / кол-во часов в неделю	
	до года / 6 часов	свыше года / 6 часов
	кол-во часов в год	
Общая физическая подготовка	206	194
Специальная физическая подготовка	41	47
Техническая подготовка	47	47
Участие в спортивных соревнованиях	-	6
Тактическая, теоретическая, психологическая	12	12
<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	+	+
<i>История развития легкой атлетики</i>		
<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>		
<i>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</i>		
<i>Гигиена занятия, умения и навыки</i>	+	+
<i>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</i>	+	+
<i>Основы спортивного питания</i>	+	+
<i>Антидопинговые правила</i>	+	+
Инструкторская и судейская практика	-	-
<i>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</i>		
<i>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</i>		
<i>Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</i>		
<i>Правила соревнований по легкой атлетике</i>		
<i>Инструкторская работа</i>		
<i>Судейская работа</i>		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6
Общее количество часов в год	312	312

Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка спортсмена

К разным видам легкой атлетики предъявляются разные требования по физической подготовке. Физическая подготовка марафонца, несомненно, отличается от физической подготовки толкателя ядра.

Для того, чтобы у всех обучающихся был создан фундамент физической формы, на основании которого можно было бы позже развивать специальную физическую подготовленность, необходимую для конкретного вида, тренер-преподаватель должен понять характеристики пяти составных элементов (выносливость, скорость, сила, гибкость, координация и способы их развития). Все компоненты физической подготовки способствуют общей физической форме, а понимание их взаимоотношений позволяет тренеру-преподавателю планировать тренировку более эффективно.

Развитие выносливости

Самые важные виды выработки выносливости с использованием ходьбы и бега это: постоянная тренировка, интервальная тренировка.

Постоянная тренировка просто означает ходьбу, бег или занятия иными видами тренировки без отдыха. Постоянную тренировку можно использовать для выработки общей выносливости, специальной выносливости и для восстановления. Обычно такое занятие проводится не на дорожке, и в ходе ее возможно разнообразие заданного темпа, места проведения и беговой поверхности. Пробежки могут быть короткими, средними или длинными, однако необходимо помнить, что понятия «длинные» и «короткие» соотносятся с этапом развития спортсмена и уровнем его физической готовности. Одна и та же дистанция может быть короткой для одного спортсмена и длинной для другого. Еще один вид постоянной тренировки, к которому можно прибегать круглый год, это фартлеки, где обучающийся «играет» с разными скоростями или ритмом бега.

При интервальном занятии вся дистанция или вся тренировочная нагрузка разбиваются на небольшие повторяемые серии. При ходьбе или беге заранее задаются параметры темпа, дистанции и отдыха/восстановления. Обычно такое тренировочное занятие проводится на дорожке, но можно использовать и парк, травяное покрытие – что и где угодно. Интервальную тренировку можно разделить на два основных вида, в зависимости от темпа или ритма бега: экстенсивная и интенсивная. Если основное внимание в ходе тренировки должно уделяться общей выносливости, то используется экстенсивная интервальная тренировка; когда вырабатывается специальная выносливость в каком-либо виде, используется интенсивная интервальная тренировка.

Тренировочные нагрузки обычно определяются следующими параметрами:

- ✓ Объем может исчисляться дистанцией (м, км, мили), или временем (сек., мин., часы), или числом повторов, или числом серий повторов
- ✓ Интенсивность, а это темп, ритм или скорость бега (мин/км, мин/миля, сек. на 400м круг по стадиону и т.д.)
- ✓ Отдых/восстановление – это время или интервал между различными повторениями или сериями повторений (сек., мин. или дистанция).

Развитие общей выносливости

Общая выносливость вырабатывается главным образом с помощью постоянных, экстенсивных повторений и фартлека. Используемый в обоих случаях темп должен основываться на беговом ритме спортсмена. Эта методика должна использоваться в течение всего года, с использованием приведенных ниже рекомендаций и помня о том, что постоянный тренировочный бег нужно также использовать в течение года для восстановления:

- ✓ Медленный непрерывный бег (цель: восстановление); Темп: легкий ритм. Объем: до 30 минут; Отдых: нет
- ✓ Медленные забеги на длинную дистанцию (цель: общая выносливость); Темп: ритм марафона и медленнее; Объем: 60-150 минут; Отдых: нет
- ✓ Непрерывный бег на среднюю дистанцию (цель: общая выносливость); Темп: ритм от полу-марафона до марафона; Объем: 30-60 минут; Отдых: нет
- ✓ Постоянные быстрые забеги (цель: общая выносливость); Темп: ритм как на 20км или полу-марафоне; Объем до 10-45 минут; Отдых: нет
- ✓ Экстенсивная тренировка с повторениями (цель: акцент на аэробную выносливость); Темп: ритм бега на 3000м – 10000м; Объем: возрастает вместе с дистанцией; Отдых: зависит от отдельных забегов в занятии (см. пример занятия).
- ✓ Фартлек (цель: аэробная и лактатная выносливость); Темп: ритмичная «игра со скоростью»; Объем: 10-45 минут, повышается с дистанцией соревнования; Отдых: отсутствует, и более легкие участки спортсмен все равно должен пробегать активно.

Развитие выносливости в конкретном виде

Выносливость в каком-либо конкретном виде главным образом вырабатывается за счет интенсивных повторений; основное внимание ей уделяется после того, как обучающийся вступит на этапы специализации или высшего мастерства. Используемый здесь темп – это обычно беговой ритм

спортсмена в этом виде, однако, вблизи от соревновательного сезона во время периода соревнований, основываться он должен на целевом времени дистанции соревнования.

Интенсивные повторения, именуемые «ацидозной тренировкой», приводят к высокой концентрации кислоты в организме, поэтому к этому методу следует подходить с осторожностью – если вообще стоит прибегать к нему в отношении юных спортсменов.

Интенсивная тренировка с повторениями (Цель: выносливость в конкретном виде); Темп: зависит от темпа в конкретном виде; Объем: увеличивается в зависимости от длины дистанции; Отдых: зависит от приложенных обучающимся усилий во время данного занятия

Имея четкое представление о том, что входит в компонент «выносливости» общей физической подготовки, опытный тренер-преподаватель может обеспечить удовлетворение потребностей своих спортсменов в выносливости, которая будет соответствовать их возрасту, уровню зрелости и этапу спортивного развития.

Развитие скорости

Развитие скорости связана с развитием навыка выполнения всех приемов в более быстром темпе. Для развития скорости навык нужно регулярно тренировать в максимальном – или близком к максимальному – темпе. К примеру, максимальная скорость бега вырабатывается с помощью забегов на короткие дистанции с приложением максимальных усилий. Вероятно, самым основным упражнением для развития максимальной скорости являются «летучие 30-ки», т.е. спринт с максимальным приложением усилий на 10м, 20м, 30м или даже 40м. Самая распространенная дистанция для старших спортсменов – это 30м, поэтому упражнение и называется «летучие 30-ки».

Тренер-преподаватель размечает зону ускорения длиной в 30м и зону максимальной скорости длиной в 30м, с учетом места для выбега с контролируемым замедлением бега длиной 30м, как это показано на схеме. Навык движения на скорости, как и все остальные, нужно практиковать до того, как спортсмен устанет. По этой причине время восстановления между повторениями и сериями должно быть достаточным для восстановления после любой усталости. В этом упражнении, где упор делается на энергетическую систему АТФ-СР, время восстановления между повторениями должно составлять от 2 до 3 минут, а между сериями – 5 – 8 минут.

Поскольку выполнение этого упражнения требует интенсивных усилий и концентрации для достижения максимальной скорости, в серии не должно быть больше 3 повторений. Тренер-преподаватель может проводить

«летучие 30-ки» в течение всего занятия, например 3 x 3 «летучие 30-ки» (макс.) [2' и 5' – 8'] или части занятия, при условии, что это будет начало занятия, когда спортсмен еще не устал, например, 2 x 2 «летучие 30-ки» (макс.) [2' и 5'], прежде чем перейдет к другим упражнениям.

Развитие силы

Силовая тренировка (в преодолении и сопротивлении) и развивает силу. Если наблюдается увеличение мышечной массы в результате тренировки, это называется гипертрофией.

Мышечная гипертрофия больше ассоциируется с тренировками на развитие максимальной и реактивной силы, чем силовой выносливости. Когда силовая подготовка прекращается, закон обратимости показывает, что некоторая часть силы теряется, и мышечная масса может уменьшиться. Уменьшение мышечной массы называется атрофией. Мышечная атрофия является прямым следствием низкой двигательной активности или ее отсутствия и может возникать в период восстановления после травмы.

Максимальная сила лучше всего развивается за счет упражнений, которые включают небольшое количество повторений с большим сопротивлением и нагрузкой. Мощность развивается за счет быстрых повторов с использованием соответствующих отягощений, а силовая выносливость развивается при использовании большого количества повторов с маленьким сопротивлением. Реактивная сила развивается с помощью упражнений, которые используют такие SSC, как подскоки. Тренер-преподаватель может объединить все эти средства в единую силовую программу, а в разных видах эти комбинации будут варьироваться.

Развитие гибкости

Тренировка гибкости может не снизить риск получения травмы за счет постепенного увеличения диапазона движений сустава, но может помочь выразить силу через оптимальный диапазон движений.

Ограниченная гибкость – это одна из широко распространенных причин плохой техники и результата. Плохая гибкость может также затормозить беговую скорость и выносливость, так как мышцы должны работать более напряженно, чтобы преодолеть сопротивление по отношению к длине эффективного шага.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся на протяжении многих лет создали много путей и средств для увеличения гибкости. Традиционный, пассивный стретчинг, основывается на ритуале типичной рутинной легкоатлетической разминки. В течение последних нескольких лет новаторы стали больше использовать активный, динамичный подход к упражнениям для развития гибкости в ходе разминки. Эти более активные, динамичные

упражнения называются «упражнениями на мобилизацию» и созданы для подготовки тела к последующей тренировке.

Существует два основных типа деятельности для развития стретчинга:

Упражнения в ходе разминки для развития гибкости. Упражнения на мобилизацию должны выбираться для разминки с использованием существующего объема движений (ОД) и готовить тело к будущей деятельности.

Упражнения на развитие гибкости для улучшения ОД. Эти упражнения в первую очередь направлены на долгосрочную программу для улучшения ОД сустава или суставов. Эти упражнения могут быть частью заминки тренировочного занятия или отдельным занятием на развитие гибкости.

Развитие координации

Считается, что спортсмен с хорошей координацией способен не только хорошо выполнять упражнение, но также быстро решать задачу, поставленную в тренировке, или обучаться новому навыку.

Координацию, требуемую для ходьбы, бега, прыжков и метаний, можно развивать с юных лет, после того как в достаточной мере созреет нервная система. Девочки в возрасте от 9 до 11 лет и мальчики от 9 до 13 лет проявляют исключительно высокие темпы обучения в «окне возможностей» для приобретения навыков. Основные упражнения на координацию и навыки, которые заучиваются и приобретаются в этом возрасте, становятся основой для дальнейшего становления мастерства, необходимого для конкретного легкоатлетического вида. Также упражнения остаются важными и в дальнейшем развитии, так как они поддерживают баланс в отношении тех диспропорций, которые создаются специализированной подготовкой.

Общая разносторонняя физическая подготовка

Средства общей физической подготовки помогают укрепить здоровье, развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, совершенствовать общую выносливость и повысить работоспособность, укрепить опорно-двигательный аппарат, улучшить подвижность в суставах и эластичность мышц, общую координацию и согласованность движений.

В качестве средств общей разносторонней физической подготовки применяются:

- для развития общей выносливости – продолжительный равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег. Пульс до 144-160 уд/мин., эстафеты, игры. Бег малой интенсивности. Пульс 120-130 уд/мин.

- для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой

подготовки – упражнения с различными отягощениями, акробатика, гимнастика, упражнения с отягощениями: для улучшения ловкости и координации движений – спортивные игры, гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка обеспечивает единство скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и на его основе формируется ритмо-скоростная структура двигательных действий спортсмена, строится рациональная спортивная техника. Специальная физическая подготовка достигается с помощью выполнения специальных упражнений: скоростно-силовых, беговых и прыжковых.

Примерные комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений приведены в приложениях № 5-7

Техническая подготовка

Основная задача – овладение рациональной техникой и ее совершенствование на основе постоянного повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Овладеть современной техникой невозможно при слабой физической и психологической подготовке.

Процесс совершенствования в технике движений проходит через все этапы на протяжении всех лет тренировки и практически не имеет предела. На каждом новом уровне развития специальных двигательных и психических качеств, техника движений приобретает новое содержание.

Период обучения и начального овладения основами техники охватывает формирование движений в основных элементах соревновательных упражнений.

Тренировочные принципы – от главного к второстепенному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Задача обучения - овладеть основами техники любого упражнения. Для решения задач обучения используются разнообразные специальные и специальные имитационные упражнения, упражнения на сочетание элементов движений.

Приемы овладения техникой:

- следить за рисунком, амплитудой, свободой;
- создать правильный двигательный образ соревновательного упражнения;
- управлять динамикой движения (скорость, темп, ритм);
- развивать функции двигательных и зрительных анализаторов;

- чередовать интенсивность выполнения любого упражнения;
- выполнять упражнения с максимальным расслаблением;
- обучать продумыванию деталей и их связей.

Методика обучения простым техническим навыкам

Простой спортивный навык – это то, что спортсмен может выполнить даже при небольшой практике. Легкость в тренировочном процессе обычно является результатом простоты технического навыка.

Метод имитации

Простая имитация зачастую становится самым лучшим способом обучения спортсменов. Она заставляет спортсмена концентрироваться на том, что нужно имитировать, копировать. «Посмотри сюда... Хочешь попробовать, или нужно еще раз посмотреть?» Если имитация точная, нужно подтвердить: «Да, правильно. Теперь запомни и повторяй». Если требуется небольшая корректировка, следует четко указать, что нужно исправить.

Метод демонстрации – практики – обратной реакции

На самом деле этот метод представляет собой дальнейшее развитие метода имитации; он включает в себя следующие четыре шага:

- ✓ Обеспечение демонстрации;
- ✓ Выделение времени на практику, тщательное наблюдение;
- ✓ Обеспечение ответной реакции, которая может принимать форму повтора демонстрации;
- ✓ Выделение времени на дальнейшую практику, опять ответная реакция.

Методика обучения сложным техническим навыкам

Сложные технические навыки – это действия или движения, которые спортсмен не может легко заучить, используя те методы, которые применялись при обучении простым навыкам.

Существуют разнообразные методы обучения сложным навыкам, и все они тем или другим образом упрощают навык, тем самым делая обучение более легким. Чтобы эффективно выполнять тренерскую-преподавательскую работу, нужно уметь оценивать новичков и упрощать навыки, чтобы они соответствовали уровню их подготовленности. И нужно всегда помнить: «Что считается простым для одного человека, может быть сложным для другого».

Формирование сложного навыка – упрощение всего упражнения

Формирование – это слово, используемое для определения того, как люди учатся что-либо делать. Формирование навыка происходит постепенно.

Формирование можно определить следующим образом:

- ✓ краткое объяснение и демонстрация всего навыка, который нужно будет освоить;
- ✓ использование упрощенного или неполного варианта всего навыка, включая наиболее;
- ✓ важные элементы, которые спортсмены смогут успешно выполнить;
- ✓ возможность повторения упрощенного варианта;
- ✓ постепенное изменение задач, чтобы весь навык после повторов сформировался в приемлемый пример «конечного продукта»;
- ✓ содействие тому, чтобы спортсмены, которые столкнулись с проблемами при формировании навыка, выполняли его в другой, упрощенной форме.

Например: Барьерный бег обычно рассматривается как сложный навык из-за технических правил этого вида и того страха и чувства опасности, которые испытывают новички по поводу преодоления барьера. Самое основное в барьерном беге – это ритмичный быстрый бег. При формировании технического навыка в барьерном беге нужно поощрять такой ритмичный бег, устранять любой фактор страха и вводить технические элементы постепенно.

Ниже приводится возможный вариант последовательного формирования такого навыка:

Этап 1 Спортсмены стартуют от линии, преодолевая 5–6 палок, положенных поперек каждой из дорожек. Палки должны быть расположены таким образом, чтобы каждый спортсмен пробежал по 3 шага между ними.

Этап 2 Палки заменяются на очень низкие препятствия, которые, если их при преодолении собьют, не окажут сопротивления.

Этап 3 Барьеры располагают на самом низком уровне – с маленькими противовесами или без них. Эти барьеры заменяют низкие препятствия.

Этап 4 Высота барьера постепенно повышается, приближаясь к высоте, используемой на соревновании, а барьеры постепенно передвигаются на расстояние, соответствующее возрастной группе спортсменов.

Создание цепочки в освоении сложного навыка – Дробление навыка на более простые элементы

Еще один метод обучения сложному техническому навыку заключается в том, чтобы спортсмены сами составили его в цепочку. Сложный навык состоит из ряда простых и отдельных элементов. Каждый из них можно представить себе как одно звено цепи. Простые части или звенья целого навыка осваиваются с использованием методики обучения простым навыкам.

Для того чтобы создание цепочки было эффективным, составляющие ее элементы должны быть по возможности быстрее соединены воедино, чтобы

сформировать единый навык. На промежуточном этапе обучения спортсмен может тренировать отдельные элементы навыка, но занятие всегда должно заканчиваться выполнением целого упражнения, сведением воедино всех отдельных его частей.

Например: Если спортсмену техника толкания ядра кажется сложной, ее можно разбить на следующие части:

- ✓ Первое звено – Правильный захват ядра в руке около шеи;
- ✓ Второе звено – Действие толкания от плеча, локтя, кисти и пальцев;
- ✓ Третье звено – Стартовая позиция у задней части сектора;
- ✓ Четвертое звено – Скачок поперек сектора;
- ✓ Пятое звено – Исходная финальная позиция;
- ✓ Шестое звено – Подготовка и выпуск снаряда;
- ✓ Седьмое звено – Восстановление.

Используя метод составления цепочки, можно обучать последовательному выполнению упражнения в прямом порядке с 1 по 7 звено или в обратном порядке – с 7 по 1.

Цепочку можно также составлять не в последовательном варианте; делается это для подчеркивания отдельных элементов или чтобы дать возможность обучающимся испытать чувство успеха уже на ранней стадии обучения. По этой причине толканию ядра обычно учат по схеме выполнения звеньев в следующем порядке: 1, 2, 5, 6, 3, 4, 5, 6, 7.

Основы обучения технике бега

Беговые виды иногда определяют как не относящиеся к техническим в основном потому, что бег – это естественный вид деятельности, который кажется относительно простым по сравнению с прыжками с шестом или метанием молота. Однако ни в одном из беговых видов нет ничего простого. Основной упор на скорость или выносливость, продиктованный дистанцией, низким стартом в спринте, передачами в эстафете и наличием барьеров в барьерном беге и стипль-чезе, представляет собой технические требования, к выполнению которых спортсмены должны быть готовы.

Основная цель всех беговых видов заключается в том, чтобы набрать максимальную среднюю скорость и поддерживать ее на протяжении всей дистанции. Чтобы выполнить эту задачу в спринте, спортсмен должен сконцентрироваться на достижении и сохранении максимальной скорости. В барьерном беге задача такая же, но добавляется требование преодоления барьеров. В длинных дистанциях основная задача – распределение усилий.

Технике бега можно обучать путем разъяснения основных элементов, относящихся ко всем видам спринта: реакции стартового ускорения, достижения максимальной скорости и сохранения ее. Так как невозможно тренировать все эти элементы одновременно, используются разнообразные упражнения, направленные на совершенствование этих специфических аспектов.

Важные моменты:

- ✓ совершенствование реакции (использование различных стартовых сигналов и стартовых положений, например, лежа, сидя, стоя);
- ✓ увеличение частоты шагов (высоким подниманием колена и сокращением амплитуды маховой ноги);
- ✓ увеличение длины шага (работая над полным выпрямлением опорной ноги);
- ✓ дополнительные упражнения и приемы направлены на постоянное сгибание голеностопного сустава «пальцы ног смотрят вверх», активную постановку стопы на дорожку, прямое положение туловища, мощную, но расслабленную работу рук, широкое использование разнообразных игр, включающих бег и преодоление барьеров.

Что нужно помнить:

- ✓ использовать разнообразные упражнения и приемы;
- ✓ максимально сосредоточить усилия в спринте на различных дистанциях;
- ✓ никогда не работать в состоянии усталости на максимальной скорости;
- ✓ большей частью, если не всегда, осуществлять контакт стопы с дорожкой в спринте носком стопы.

Основные упражнения и приемы должны выполняться практически на каждой тренировке, особенно у спринтеров. Они должны выполняться после общей разминки и активных упражнений на мобилизацию и занимать около 10 минут.

Общее количество повторений для различных упражнений в отдельной тренировке должно быть от 15 до 30.

Основное упражнение 1: достать пяткой ягодицы

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

Основное упражнение 3: высокое поднимание колена

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

Основное упражнение 2: сгибание голеностопного сустава

Выполнять упражнение на дистанции 15 метров с одним повторением.

Основное упражнение 4: высокое поднятие колена с выпрямлением

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

Примечание: движение стопы должно быть активным, коленный сустав опорной ноги выпрямленный.

Упражнения первой группы: Комбинационные и вариативные приемы

- Основные упражнения сначала для одной ноги, затем для второй;
- Высоко поднятое колено – три беговых шага – дотронуться пятками до ягодиц – три беговых шага – высоко поднятое колено и т.д.;
- Высоко поднятое колено – пятками дотронуться до ягодиц – три беговых шага – высоко поднятое колено и т.д.;
- Дотронуться пятками до ягодиц и т.д.

Нагрузка: 1 повторение = 40-60 метров.

Упражнения второй группы: Комбинационные и переходные упражнения

- Движение от голени к высоко поднятому колену;
- Переход от высоко поднятого колена к спринту;
- Переход от движения «пятки касаются ягодиц» к спринту;
- Переход от высоко поднятого колена с выпрямлением ноги к спринту.

Нагрузка: 1 повторение – 40-60 метров.

Упражнения третьей группы: Отработка движения рук

- Зафиксировать руки на бедрах. Ускоренный бег на дистанции 20 метров, руки держать в том же зафиксированном положении. Опустить руки, затем бег в обычной манере;
- Поднять руки. Ускоренный бег на дистанции 20 метров. Опустить руки, затем бег в обычной манере.

Нагрузка: 1 повторение – 40-60 метров.

Упражнения четвертой группы: Назад – вперед

- Бег с ускорением на дистанции 10 метров – затем по инерции 10-15 метров – с ускорением 10 метров – затем по инерции 10-15 метров и т.д.

Максимальное расстояние – до 100 метров.

В приложении №8 приведены игры в помощь обучению технике бега.

Основы обучения технике прыжков

С первого взгляда четыре прыжковых вида легкой атлетики могут очень отличаться друг от друга. С технической точки зрения они варьируются от относительно простого прыжка в длину, прыжка в высоту, тройного прыжка до чрезвычайно сложного прыжка с шестом. Однако среди прыжков

есть целый ряд очень важных общих элементов, понимание которых поможет тренеру-преподавателя, работающему с обучающимися в любом из этих видов.

Основная задача в прыжковых видах или довести до максимума измеряемую длину или высоту легкоатлетического прыжка. В тройном прыжке, конечно, задача в том, чтобы довести до максимума длину трех последовательных прыжков, в то время как в прыжке с шестом последний оказывает помощь спортсмену.

Средства, обеспечивающие последовательность и логику в обучении и формирующие прыжок, используемые в прыжковых видах:

- Отталкивание после бегового разбега;
- Движения в фазе полета;
- Приземление.

Основные моменты, на которые нужно обратить внимание:

- Повышенная частота шагов в конце разбега;
- Активная постановка на опору стопы при отталкивании;
- Мощное действие маховой ноги при отталкивании;
- Полное выпрямление голеностопного, коленного и тазобедренного суставов при отталкивании.

Основные моменты, которых нужно избегать:

- Снижения скорости в конце разбега;
- Снижения центра массы тела при подготовке к отталкиванию (Большой подсед);
- Торможения шага и контакта пятки с землей при отталкивании;
- Прыжков с места;
- Преждевременного активного упора на фазу полета.

Примечание: знайте, что все прыжковые упражнения включают большую механическую нагрузку на все тело, особенно на стопы ног, голеностопный и коленный суставы. Поэтому избегайте перегрузок.

Упражнения первой группы: Общие беговые упражнения и приемы

Все упражнения и приемы, описанные в разделе «Основы бега», имеют большое значение для прыгунов.

Упражнения второй группы: Специфический бег

- Бег с ускорением (все виды) – имитация разбега с или без имитации отталкивания;
- Бег с шестом (прыжок с шестом) – включая бег с захлестом голени назад, высоким поднятием колена и бег с ускорением;

• Бег по виражу (прыжок в высоту) – слаломный бег и бег «J» (то есть первая часть по прямой, вторая часть по виражу влево или вправо) с или без имитации отталкивания.

Нагрузка: Упражнение	Дистанция	Повторения	Серии	Уровень нагрузки
Бег с ускорением	20-40 м	2-3	2-3	Высокая
Бег с шестом	20-40 м	3	2	Средняя
Бег по виражу	15-25 м	3-5	2	Средняя

Упражнения третьей группы: Прыжок (отталкивание и приземление, меняя ноги)

- Прыжок с места;
- Прыжок с короткого разбега;
- Прыжок с быстрого разбега;
- Прыжок вверх;
- Прыжок на расстояние (например, 5 x 10 прыжков как можно дальше);
- Прыжок на скорость (например, 5 x 10 прыжков на время).

Нагрузка: Упражнение	Дистанция	Повторы	Серии	Уровень нагрузки
Прыжок со старта с места	20-50 м	3-5	2-4	Низкая
Прыжок с короткого разбега	20-40 м	3-5	2-4	Средняя
Прыжок с быстрого разбега	15-30 м	2-4	1-3	Высокая
Прыжок вверх	20-50 м	2-4	1-3	Низкая

Упражнения четвертой группы: Скачок (отталкивание и приземление на той же ноге)

Примечание: Скачок создает более высокую нагрузку, чем прыжок. Всегда меняйте ноги при каждом повторе.

- Скачок с места;
- Скачок с короткого разбега;
- Скачок с быстрого разбега;
- Скачки вверх по лестнице;
- Скачки на расстояние или время;
- Ритмичные скачки (например, л-л-л-пр-пр-пр-л-л-л и так далее или л-л-пр-пр-л-л-л-л-пр-пр и так далее).

Нагрузка: Упражнение	Дистанция	Повторения	Серии	Нагрузка
Скачок со старта с места	10-15 м	2-4	2-4	Средняя
Скачок с короткого разбега	10-20 м	2-4	2-4	Средняя
Скачок с быстрого разбега	10-15 м	1-3	1-3	Высокая
Ритмичные скачки	15-30 м	2-4	2-4	Средняя
Скачки вверх по лестнице	10-20 м	2-4	1-3	Средняя

В приложении № 9 приведены игры в помощь обучению технике прыжков.

Основы обучения технике метаний

Каждый из видов имеет ряд ограничений, включая: а) характеристики используемого снаряда (размер, вес и аэродинамические свойства), б) ограничения пространства (сегмент в толкании ядра, длина разбега в метании копья, границы сектора для метаний, с) технические требования, продиктованные правилами, которые оказывают влияние на последовательность движений и делают их едиными. Однако есть ряд очень важных общих характеристик для всех видов метаний, понимание которых поможет тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися в любом из этих видов.

Основная задача в метаниях заключается в том, чтобы снаряд пролетел на максимальное расстояние, которое можно измерить.

Для обучения метаниям используется расчлененный метод. Основное внимание должно быть обращено на следующие элементы в том порядке, в котором они приводятся:

- знакомство со снарядом (меры безопасности и хват);
- выпуск (вылет) снаряда с использованием снарядов, летящих вперед;
- финальное усилие;
- выпуск снаряда;
- остановка метателя;
- разбег и разгон снаряда;
- фаза подготовки.

Основные моменты, на которые нужно обратить внимание:

- оптимальная скорость во время фазы разбега и разгона снаряда;
- увеличение скорости во время всех фаз – завершение действия должно быть быстрым и контролируемым во время выпуска снаряда;
- полное выпрямление туловища во время выпуска снаряда;
- совершенствование техники с использованием снарядов более легкого веса, чем те, которые используются во время соревнований;
- широкое разнообразие упражнений, снарядов, движений и ситуаций.

Основные недостатки, которых нужно избегать:

- ознакомления с соревновательной техникой молодых спортсменов или новичков, не достигших соответствующего уровня физической подготовки;
- использования снарядов неподходящего размера, веса или аэродинамических свойств;
- ознакомления с элементами новой техники до достижения удовлетворительных результатов в уже освоенных элементах;

• использования утяжеленных снарядов для спортсменов, которые пока не укрепили мышцы живота и ног.

Упражнения первой группы: «Имитация кнут» (метание копья)

Метания одной рукой легких снарядов

Варианты:

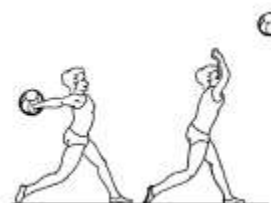
- метание с места;
- метание стоя на колене;
- метание с трехшажным ритмом;
- метание с пятишажным ритмом.



Метания двумя руками более тяжелых снарядов

Варианты:

- метание в землю;
- метание с позиции сидя;
- метание с позиции стоя на колене;
- метание с трехшажным ритмом.



Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Одной рукой с места	1.5-3.0 кг	Сила	5-10	2-4
Одной рукой с 3-шажным ритмом	1.0-2.0 кг	Сила	5-10	2-4
Двумя руками с места	2.0-5.0 кг	Сила	5-30	3-5
Двумя руками с 3-шажным ритмом	2.0-5.0 кг	Сила	5-30	3-5
Одной рукой с места	200-750 гр	Скорость	5-10	2-4
Одной рукой с 3-шажным ритмом	200-750 гр	Скорость	5-10	2-4

Упражнения второй группы: (толкание ядра)

Метание вперед и назад через голову

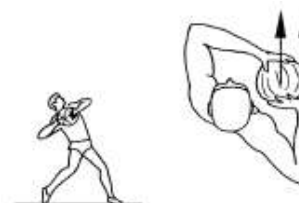
Варианты:

- бросок с поворота (смотри бросок назад с подбросом вверх);
- с разными снарядами: набивные мячи, камни, ядра.



Варианты:

- от груди;
- со скачком;
- с двух шагов (левый-правый-левый);
- с поворота.



Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Бросок вперед / назад через голову	3.0-4.0 кг	Сила	5-10	2-4
Бросок с места / со скольжением / с шагами	5.0-8.0 кг	Сила	5-10	2-4
Бросок с места / со скольжением / с шагами	2.0-6.0 кг	Скорость	5-10	2-

Упражнения третьей группы: Бросок (метание диска)



Метания более легких предметов

Метания более тяжелых предметов

Варианты:

- в положении сидя;
- в положении с колена;
- фронтальная позиция (смотри выше справа);
- силовая позиция (смотри выше слева);
- бросок с одним поворотом;
- бросок в половину поворота;
- с разными снарядами:

легкими: палками, кольцами, камнями, легкими ядрами, легкими камнями, дисками;

тяжелыми: тяжелыми набивными мячами, камнями, ядрами, дисками.

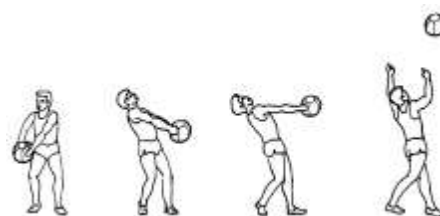
Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Упражнения с легкими снарядами	0.8-1.5 кг	Скорость	5-10	2-4
Упражнения с тяжелыми снарядами	1.5-3.0 кг	Сила	5-30	3-5

Упражнения четвертой группы: Бросок назад с подбросом вверх (метание молота)

Броски назад двумя руками через плечо

Варианты:

- более легкие снаряды;
- более тяжелые снаряды;
- более короткие снаряды;
- с предварительным размахиванием без поворота;
- с предварительным размахиванием и с поворотом;
- с разными снарядами: набивными мячами, камнями, молотами.



Прыжки из положения приседа с выпрямлением

Варианты:

- прыжки на высоту;
- прыжки на дальность.



Нагрузка: Упражнение	Вес	Эффект	Повторения	Серии
Упражнения с легкими снарядами	2.0-6.0 кг	Скорость	5-10	2-4
Упражнения с тяжелыми снарядами	5.0-12.5кг	Сила	5-10	2-4

В приложении № 10 приведены игры в помощь обучению технике метаний.

Основы обучения технике многоборья

Многоборья – это соревнования, во время которых обучающиеся (спортсмены) должны выполнить беговые, прыжковые виды и метания, объединенные все вместе. Результат спортсмена в каждом виде переводится в очки с использованием зачетных таблиц, очки суммируются или «комбинируются» во время соревнования, чтобы определить результат. Спортсмен с наибольшим количеством очков выигрывает соревнование.

На этапах развития начальной подготовки и «Многоборной подготовки» все спортсмены должны выполнять два – три вида в ходе каждой тренировки. Спортсмены, которые выбирают многоборную группу видов на этапе развития группы видов, должны продолжать выполнять два – три вида в ходе каждой тренировки. По этой причине тренеры-преподаватели и спортсмены часто используют в многоборьях микроциклы продолжительностью 14 дней. Это происходит потому, что 14 – дневные микроциклы позволяют спортсмену тренировать все виды в рамках каждого микроцикла таким образом, который дает соответствующее разнообразие и адаптацию между тренировками.

Обучающимся (спортсменам) – многоборцам не нужна техника чемпионов в каждом виде. Им не нужно быть, например, элитными метателями. Но они должны владеть эффективной и простой базовой техникой в каждом виде. Чем лучше их базовая техника в каждом из видов, тем лучше будет их окончательный результат. Однако результат определяется по сумме всех видов, и, следовательно, тренер-преподаватель и обучающиеся должны всегда соблюдать сбалансированное техническое и физическое развитие всех видов.

Требования к результатам прохождения Программы

- 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).

Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТ)

Пояснительная записка

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке (Приложение №2). Продолжительность этапа – 2-5 лет.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Нормативная часть

Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 3 часа.

Количество часов для:

УТ до трех лет 9 часов в неделю, в год 468 часов,

УТ свыше трех лет 12 часов в неделю, в год 624 часа.

Минимальный объем соревновательной деятельности в год для:

УТ до трех лет 6 стартов в год,

УТ свыше трех 8 стартов в год.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ	Максимальное количество мероприятий
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к основным соревнованиям (всероссийские соревнования)	14	2
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к отборочным соревнованиям (межрегиональные, областные соревнования)	14	2
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	4
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21	2

План годового цикла

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль
Структура годового цикла	Периоды	Подготовительный					
	Этапы	Общеподготовительный		Специальноподготовительный		Соревновательный	
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общефизической подготовки		Повышение уровня специально физической подготовки		Обучение и совершенствование технической подготовки	

Месяцы		март	апрель	мая	июнь	июль	август
Структура годового цикла	Периоды	Соревновательный				Переходный	
	Этапы	Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Соревновательный		Поддержания уровня спортивной работоспособности	
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общефизической подготовки	Повышение уровня специально физической подготовки	Обучение и совершенствование технической подготовки		Повышение уровня общефизической подготовки	

Учебно-тренировочный план-график

Разделы подготовки	год обучения / кол-во часов в неделю	
	до трех лет 9 часов	свыше трех лет 12 часов
	кол-во часов в год	
Общая физическая подготовка	145	137
Специальная физическая подготовка	112	156
Техническая подготовка	112	162
Участие в спортивных соревнованиях	19	38
Тактическая, теоретическая, психологическая	42	46
<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	+	+
<i>История развития легкой атлетики</i>	+	+
<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	+	+
<i>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</i>	+	+
<i>Гигиена занятия, умения и навыки</i>	+	+
<i>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</i>	+	+
<i>Основы спортивного питания</i>	+	+
<i>Антидопинговые правила</i>	+	+
Инструкторская и судейская практика	19	38
<i>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</i>	+	+
<i>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</i>	+	+
<i>Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</i>	+	+
<i>Правила соревнований по легкой атлетике</i>	+	+
<i>Инструкторская работа</i>		+
<i>Судейская работа</i>		+
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	31
Общее количество часов в год	468	624

Программный материал для практических занятий

Для формирования содержания проводимых с обучающимися различного возраста и спортивной квалификации учебно-тренировочных занятий целесообразно использовать представленный в приложении № 11 систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств.

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

к направлению тренирующего воздействия:

- специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – «ТР»;
 - специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – «S»;
 - специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – «SP»;
 - специальная силовая подготовка – «P»;
 - общая физическая и техническая подготовка – «G» или «GPT»;
 - общей выносливости – «E»;
 - специальная аэробная подготовка – «Ae»;
 - специальная анаэробная подготовка – «An»;
 - специальная аэробно-анаэробная подготовка – «AeAn»;
- к обобщенной мере нагрузки:*
- «км» – километры;
 - «т» – тонны;
 - «р» – число бросков снаряда, отталкиваний в прыжках, и т.д.;
 - «ч» - часы;
- к рекомендации по использованию в подготовительном или (и) соревновательном периодах годового тренировочного цикла:*
- подготовительный – «п»;
 - соревновательный – «с».

Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- 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.

Примерная рабочая программа этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Пояснительная записка

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах и выполнивших норматив для зачисления в группу (Приложение №3). Продолжительность этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Нормативная часть

Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 4 часа. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Количество часов в неделю 18 часов, в год 936 часов

Минимальный объем соревновательной деятельности 10 стартов в год.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ	Максимальное количество мероприятий
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к основным соревнованиям (чемпионаты, кубки, первенства, России)	18	2
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к отборочным соревнованиям (всероссийские соревнования)	18	2
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	4

Восстановительные мероприятия	10	2
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	3	2

План годовичного цикла

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль
Структура годовичного цикла	Периоды	2-й соревновательный	Переходный	1-й подготовительный		1-й соревновательный	2-й подготовительный
	Этапы	Основных соревнований		Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Зимний соревновательный	Обще-подготовительный
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование технической подготовки	Активный отдых	Повышение уровня общефизической подготовки	Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование техники видов	Развитие скоростно-силовых качеств

Месяцы		март	апрель	мая	июнь	июль	август
Структура годовичного цикла	Периоды	2-й подготовительный	2-й соревновательный				
	Этапы	Обще-подготовительный	Обще-подготовительный	Ранний соревновательный	Специально-подготовительный	Основных соревнований	
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование техники видов	Повышение уровня СФП, ОФП	Совершенствование техники видов	

Учебно-тренировочный план-график

Разделы подготовки	Кол-во часов в год
Общая физическая подготовка	169
Специальная физическая подготовка	243
Техническая подготовка	262
Участие в спортивных соревнованиях	56
Тактическая, теоретическая, психологическая	103
<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	+
<i>История развития легкой атлетики</i>	+
<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	+
<i>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</i>	+
<i>Гигиена занятия, умения и навыки</i>	+
<i>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</i>	+
<i>Основы спортивного питания</i>	+
<i>Антидопинговые правила</i>	+
Инструкторская и судейская практика	56
<i>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</i>	+
<i>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</i>	+
<i>Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</i>	+
<i>Правила соревнований по легкой атлетике</i>	+
<i>Инструкторская работа</i>	+
<i>Судейская работа</i>	+
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47
Общее количество часов в год	936

Программный материал для практических занятий

Для формирования содержания проводимых с обучающимися различного возраста и спортивной квалификации учебно-тренировочных

занятий целесообразно использовать представленный в приложении № 11 систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств.

Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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

Примерная рабочая программа этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Пояснительная записка

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив для зачисления в группы (Приложение №4). Продолжительность этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Нормативная часть

Минимальный возраст для зачисления 15 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 4 часа. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Количество часов в неделю 24 часов, в год 1248 часов

Минимальный объем соревновательной деятельности 10 стартов в год.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ	Максимальное количество мероприятий
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к основным соревнованиям (международные соревнования, чемпионаты, кубки, первенства, России)	21	2
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к отборочным соревнованиям (всероссийские соревнования)	18	2
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	4
Восстановительные мероприятия	10	2
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	3	2

План годовичного цикла

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль
Структура годовичного цикла	Периоды	2-й соревновательный	Переходный	1-й подготовительный		1-й соревновательный	2-й подготовительный
	Этапы	Основных соревнований		Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Зимний соревновательный	Обще-подготовительный
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование технической подготовки	Активный отдых	Повышение уровня общефизической подготовки	Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование техники видов	Развитие скоростно-силовых качеств

Месяцы		март	апрель	мая	июнь	июль	август
Структура годовичного цикла	Периоды	2-й подготовительный	2-й соревновательный				
	Этапы	Обще-подготовительный	Обще-подготовительный	Ранний соревновательный	Специально-подготовительный	Основных соревнований	
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование техники видов	Повышение уровня СФП, ОФП	Совершенствование техники видов	

Учебно-тренировочный план-график

Разделы подготовки	Кол-во часов в год
Общая физическая подготовка	188
Специальная физическая подготовка	324
Техническая подготовка	324
Участие в спортивных соревнованиях	87
Тактическая, теоретическая, психологическая	200

<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	+
<i>История развития легкой атлетики</i>	+
<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	+
<i>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</i>	+
<i>Гигиена занятия, умения и навыки</i>	+
<i>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</i>	+
<i>Основы спортивного питания</i>	+
<i>Антидопинговые правила</i>	+
Инструкторская и судейская практика	50
<i>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</i>	+
<i>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</i>	+
<i>Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</i>	+
<i>Правила соревнований по легкой атлетике</i>	+
<i>Инструкторская работа</i>	+
<i>Судейская работа</i>	+
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75
Общее количество часов в год	936

Программный материал для практических занятий

Для формирования содержания проводимых с обучающимися различного возраста и спортивной квалификации учебно-тренировочных занятий целесообразно использовать представленный в приложении № 11 систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств.

Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- 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.

Рекомендации при составлении рабочих программ

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый тренировочный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек на всех этапах такой подготовки:

1. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

2. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

3. Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, ТП соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

4. Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней тренировки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов.

6. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют его возрастным и индивидуальным возможностям.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и

Планирование на год или сезон начинается с обратного отсчета. Тренер-преподаватель и спортсмен определяют, сколько у них имеется время на подготовку, а затем планируют то, чего они хотят достичь к концу этого периода. Это могут быть крупные соревнования предстоящего сезона, однако если спортсмен находится на этапе комплексного развития или развития по группам видов, тренер-преподаватель должен всегда помнить, что в году может быть только один «пик». Следующая задача – обратный отсчет по всем

тренировочным периодам и до самого начала тренировочного года. Все планы должны быть простыми и гибкими, поскольку план будет меняться в зависимости от достижений спортсмена и совершенствования знаний и опыта тренера.

Периодизация

Время, имеющееся у спортсмена и тренера-преподавателя на тренировку, можно разделить на специфические периоды. Этим периодам нужно придерживаться независимо от того, сколько имеется времени: полный год, полгода, двенадцать недель или другое количество. В любой тренировочной программе выделяется три основных периода, составляющих большой цикл (макроцикл): подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период

Это первый и самый длинный период любой тренировочной программы. В этот период спортсмен постепенно переходит от общей к специфической подготовке. Основная цель этого периода, как уже предполагает его название, – подготовка спортсмена к соревновательному периоду. Общую тренировку можно охарактеризовать как основу «тренировки в подготовке к тренировке», и у спортсмена с небольшим тренировочным стажем она может занимать половину, если не больше, всего плана подготовки, участия в соревнованиях и переходного периода. Общая физическая форма развивается за счет постепенного роста объема тренировки. Эта общая физическая форма позволит спортсмену выполнить в дальнейшем более интенсивную специфическую тренировку без травм. Объем должен увеличиваться не по прямой линии, а постепенно, делая шаг за шагом, чтобы дать время на восстановление, адаптацию и гиперкомпенсацию работоспособности.

Начало подготовительного периода, когда проходит базовая тренировка, – это самое лучшее время для овладения новой техникой или модификации уже освоенных навыков. Во время занятия техническая подготовка всегда должна проводиться в то время, когда спортсмен еще не устал, поэтому ее нужно проводить до начала тренировки по общей физической подготовке. За общей подготовкой следует специфическая. Именно здесь растут и объем, и интенсивность тренировок. У тех, кто занимается спортивной ходьбой и бегом, к этому времени число километров или миль достигает самых высоких значений. На этапах специализации тренировки становятся более специфическими, соответствуя выбранному спортсменом виду, и тренировка, нацеленная на совершенствование формы, теперь делает упор на те энергетические системы, которые используются в данном виде легкой атлетики.

Соревновательный период

Во время соревновательного периода объем тренировки постепенно снижается, а интенсивность возрастает. В силовой подготовке используются более тяжелые веса, но делается это гораздо реже. Скорость ходьбы, бега, прыжков и метаний должна быть выше, но с более длительными периодами восстановления. Тренировка во время этого периода в основном ориентирована на специфику соревнования. Однако в течение этого периода нельзя забывать о выносливости, поскольку необходимо заниматься тренировкой на выносливость столько, чтобы спортсмен мог сохранять необходимый уровень выносливости во время соревнования.

Тренировочные нагрузки должны быть достаточно высокими, чтобы улучшать физическую подготовленность спортсмена, и достаточно легкими, чтобы поддерживать энтузиазм спортсмена и высокий уровень энергии для соревнования. Такая спортивная форма должна быть на самом высоком уровне на последнем этапе соревновательного периода.

Переходный период

Переходный период наступает в конце периода спланированной тренировки, и его можно представить как «активный отдых». Основная цель переходного периода заключается в том, чтобы дать спортсмену возможность восстановиться – умственно и физически – от тренировочных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов. Спортсмену нужно предложить выполнять различные упражнения с низким объемом и низкой интенсивностью, и сменить обстановку проведения тренировок. Изменения должны быть разнообразными и давать спортсмену возможность вернуться к тренировкам свежим и готовым возобновить подготовку в следующем сезоне. Переходный период также является полезным временем для тренера-преподавателя и спортсмена для оценки того, что достигнуто, и составления планов на будущее.

Тренировочный микроцикл

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или

совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.

2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.

3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.

4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.

5. Воспитание силы при усилиях 60-80 % от максимального уровня.

6. Воспитание силы при усилиях 90-100 % от максимального уровня.

7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.

8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.

9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.

10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.

11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням.

Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегу по подряду 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности – в других, и активном отдыхе – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность – два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер-преподаватель должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального

повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Модели недельных циклов

1. Втягивающий микроцикл – ОФП-1 (общая физическая подготовка без использования средств избранной дисциплины);

2. Базовый микроцикл – ОФП-2 (общая физическая подготовка с использованием средств избранной дисциплины);

3. Специализированный микроцикл – СФП (специальная физическая подготовка – развитие двигательного потенциала спортсмена в сочетании с технической подготовкой);

4. Специализированный микроцикл – ТП (техническая подготовка – совершенствование технического мастерства);

5. Соревновательный микроцикл – СП (соревновательная подготовка – достижение спортивных результатов в определенные сроки).

Тренировочное занятие по планам данного микроцикла заканчивается выступлением в соревнованиях. Соотношение специальных упражнений и число повторений зависит от задач и масштаба соревнований: небольшие, средние, крупные. Дни тренировочных занятий и разминок планируются от дня соревнований в обратном порядке. Основная задача заключается в подведении самочувствия и специальной работоспособности за счет индивидуального выбора средств микроцикла (ТП) до оптимального уровня. Разминка накануне дня соревнований имеет существенное значение для создания устойчивого состояния спортсмена, лучшей работоспособности организма и как настройка на следующий день.

В зависимости от итогов выступления и календаря соревнований могут планироваться одна или две недели технической подготовки, а затем СФП небольшого объема, что является специальной подготовкой к следующим соревнованиям.

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «легкая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин определяются СШОР.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки до четырех лет (до 10 % от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» СШОР обеспечивает материально-технической базой, кадрами, информационно-методическим обеспечением.

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (проведения занятий) необходимо материально-техническое обеспечение, не только наличие беговых дорожек, мест для прыжков, метаний (толкания), тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского пункта, а также оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.

Обеспечение материально-технической базой может быть на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры.

Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование, осуществляется на основании ходатайств тренеров-преподавателей с учетом выделенного финансирования на учреждения.

Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика по обеспечению оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой необходимых для прохождения спортивной подготовки указаны ниже. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем, утвержденный приказом Госкомспорта России от 26 мая 2003 г. № 345, приведен в приложении № 12. Табель обеспечения спортивной одежды, обувью и инвентарем индивидуального пользования для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ) летние олимпийские виды спорта, утвержденный приказом Госкомспорта России от 3 марта 2004 г. № 190/л, приведен в приложении № 13. Инновационное оборудование, необходимое для развития и модернизации легкой атлетики в Кемеровской области приведено в приложении № 14 (Перечень дополнительного легкоатлетического оборудования и инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике, согласован Федерацией легкой атлетики Кемеровской области на

внеочередном общем собрании членов федерации от 29.08.2017г. Протокол №1).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для останковки ядра	штук	1
4	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
6	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Доска информационная	штук	2
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10	Колокол сигнальный	штук	1
11	Конус высотой 15 см	штук	10
12	Конус высотой 30 см	штук	20
13	Конь гимнастический	штук	1
14	Круг для места толкания ядра	штук	1
15	Мат гимнастический	штук	10
16	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17	Мяч для метания 140 г	штук	10
18	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
19	Палочка эстафетная	штук	20
20	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
21	Пистолет стартовый	штук	2
22	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
24	Рулетка 10 м	штук	3
25	Рулетка 100 м	штук	1
26	Рулетка 20 м	штук	3
27	Рулетка 50 м	штук	2
28	Секундомер	штук	10
29	Скамейка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31	Стартовые колодки	пар	10
32	Стенка гимнастическая	пар	2
33	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
36	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
37	Препятствия для бега с препятствиями 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 в прыжках с шестом	штук	1
42	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
45	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
50	Копье массой 600 г	штук	20
51	Копье массой 700 г	штук	20
52	Копье массой 800 г	штук	20
53	Круг для места метания диска	штук	1
54	Круг для места метания молота	штук	1
55	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60	Ограждение для метания диска	штук	1
61	Ограждение для метания молота	штук	1
62	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Един. измер.	Расчет. един.	Этапы спортивной подготовки							
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

4	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Един. измер.	Расчет. един.	Этапы спортивной подготовки							
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы:

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» СШОР должна быть укомплектована административно-управляющим составом, тренерами-преподавателями составом, инструкторами-методистам и другими специалистами.

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 «Инструктор-методист», утвержденный 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 области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

СШОР должна обеспечивать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей, не реже одного раза в три года организовывать повышение квалификации.

Информационно-методическому обеспечению

Информационно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва должно включать в себя необходимые стороны тренировочного и соревновательного процесса, обоснованных с точки зрения педагогического, медико-биологического, психологического, теоретического подходов, технической и тактической подготовки, позволяющее формировать необходимый уровень компетенции педагогических кадров.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкой атлетике предусматривает следующие основные компоненты информационно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва:

- обеспечение педагогического и руководящего состава необходимыми методическими материалами и нормативной документацией;
- систематическое проведение теоретико-методических и практических семинаров и конференций

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2003г.
5. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.
6. Легкая атлетика. Метания: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005г.
7. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005г.
8. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ – М.: Советский спорт, 2005г.
9. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.; Советский спорт, 2007г.
10. Питер Дж. Л. Томпсон Введению в теории тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.
11. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
12. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2002г.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей и родителей

1. Правила соревнований по легкой атлетике на 2016-2017г. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2015г.
2. Всемирный антидопинговый кодекс / Пер. с англ. А.А. Анцелиович, А.А. Деревоедов – М.: Российское антидопинговое агентство «РУСАДА», 2015.
3. Общероссийские антидопинговые правила (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947).

4. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (приказ Минспорта России от 20.02.2017 г. № 108).

5. Питание в легкой атлетике: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2007г.

6. Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т. / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. – М.: Человек, 2012.

7. Ежемесячный спортивно-методический журнал «Легкая атлетика» - М.; Всероссийская федерация легкой атлетики.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА» <http://rusada.ru/>

3. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/> ; <http://rusathletics.info/>

4. Официальный сайт Департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области <http://www.dmps.ru/>

5. Официальный сайт ГБФСУ КО «СШОР по легкой атлетике им. В.А.Савенкова» <http://kemla.ucoz.com/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-

5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-

5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Общеразвивающие упражнения (первый комплекс)

1. Круги руками («мельница») вперед и назад



2. Руки перед грудью – 2 пружинистых рывка – 2 хлопка в ладоши за спиной.

3. Руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе.



4. Руки на бедрах – глубокий выпад в сторону – перемещение веса с ноги на ногу.



5. Ноги на ширине плеч – глубокие приседания (пятки не отрывать от пола, таз касается пяток).



6. Стойка ноги врозь – глубокие наклоны туловища вперед, локти касаются пола.



7. Ходьба вперед в глубоком наклоне (ноги выпрямлены).



Упражнения с партнером

8. В глубоком приседе лицом друг к другу взяться за руки прыжки со сменой ног («казачок») вперед и в стороны.

9. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременное подтягивание за руки. Партнер,

которого подтягивают, встает на носки, но не отрывает пяток от земли.

10. Стоя спиной к спине, взяться за руки между ногами – попеременные подтягивания за руки (ноги партнеров выпрямлены).

Дозировка:

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз; весь комплекс – 2-3 раза.

Общеразвивающие упражнения (второй комплекс)

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, скрестным бегом, простыми гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):

- прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках): каждый второй садится на сцепленные руки партнеров – ходьба, прыжки «галопом».

Сцепленные руки освобождаются:

- ходьба по кругу выпадами, ходьба на носках – руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с вращением туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.

Образуется два круга:

- в первом круге – стоят ноги врозь, во втором – сед на коленях: переползание, перепрыгивание и т.д. из круга в круг.

Общеразвивающие упражнения (третий комплекс)

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются расслабленно):

- бег с подтягиванием пяток, бег с высоким подниманием коленей, бег на носках, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;

- ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

- упражнения на гибкость с партнером.

2. Гимнастические упражнения втроем (выполняются на отрезках 15-20 м):

- первый берет второго за колени, третий – под руки, поднимают и несут;

- первый и второй продвигаются вперед в седе на коленях, третий перепрыгивает через них;



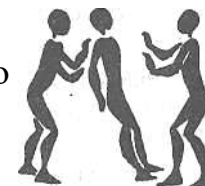
- первый стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берется за руки первого, третий садится на спину второму - ходьба вперед;



- трое стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками – двое переносят третьего;

- один сидит руки в стороны, двое с места перепрыгивают через его руки;

- двое стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;



- поочередные перекаты в стороны.

Общеразвивающие упражнения (четвертый комплекс)

1. «Казачок». Партнеры в приседе держатся за руки.

I год – по 8 раз с выдвиганием каждой ноги;

II год – по 10 раз с выдвиганием каждой ноги;

III год – по 12 раз с выдвиганием каждой ноги.



2. В положении упор лежа захватить ногами бедра партнера. Выполнять пружинистые движения.

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.



3. Один партнер поднимает другого.

I-III год – по 5 повторений.

Партнер, который поднимает другого, не должен расслабляться. Партнеры должны быть примерно одного роста.

4. Партнеры держат друг друга за руки. В положении «сидя ноги врозь» вращения туловища вправо и влево.

I год – по 10 раз;

II год – по 15 раз;

III год – по 20 раз.



5. Прыжки через партнера, который находится в упоре стоя на коленях.

I год – по 10 раз;

II год – по 15 раз;

III год – по 20 раз.



6. Сгибание туловища из и. п. лежа на спине руки за головой. Партнер удерживает за ступни



Упражнения с партнером воспитывают два важных качества. С одной стороны, предпринимаются более высокие требования к дисциплине, так как невнимательность одного из партнеров может привести к нарушению ритма выполнения упражнения, замедляя его. Поэтому спортсмены должны сознательно следить не только за собой, но и за партнером. С другой стороны, пассивный партнер может получить травму (например, в упражнении 3).

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений (пятый комплекс)

Гимнастические упражнения:

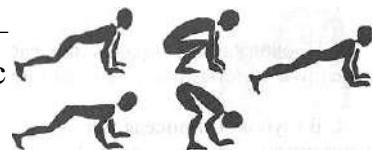
1. Круги руками вперед и назад.
2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.
3. Продолжая 2-е упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.
4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.
7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.
8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).
9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).
10. Прыжки на месте с отведением голени назад (руки над головой).
11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.
12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).
13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии х 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2-3 серии х 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.



3. Каждое упражнение – 2 серии х 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений (шестой комплекс)

1. Броски набивного мяча через голову в стену.

I год – расстояние до стены 2м.

II год – расстояние до стены 3м.

III год – расстояние до стены 4м.

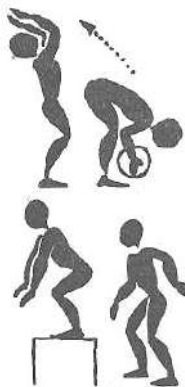
По 10 раз.

2. Прыжки на возвышение (высота – до колена).

I год – 10 раз;

II год – 12 раз;

III год – 14 раз.



3. Вис на кольцах – вращение туловищем.

I год – 12 раз;

II год – 16 раз;

III год – 20 раз.

4. Выталкивание набивного мяча из седа.

I год – только выпрямить туловище I

I год – толчок двумя руками

III год – толчок одной рукой.

По 10 раз.

5. Наклоны назад через резиновую планку (перекладину или брусья разной высоты). Выполнять со страховкой! Перекладина расположена по диагонали, угол зависит от уровня подготовленности.

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.

6. Прыжки на гимнастической стенке.

I год – 8 раз;

II год – 12 раз;

III год – 16 раз.

7. Катание двух набивных мячей различной величины по «трассе слалома».

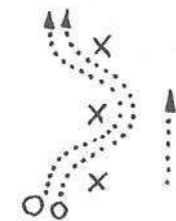
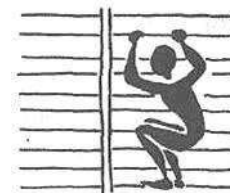
I год – площадка 8 х 4 м²;

II год – площадка 10 х 5 м²;

III год – площадка 12 х 6 м².

По 3 раза.

8. Серийные прыжки через низкое бревно с опорой руками толчком двумя ногами (слева и справа).



I год – высота 90см;
II год – высота 100см;
III год – высота 120см.
По 10 раз.

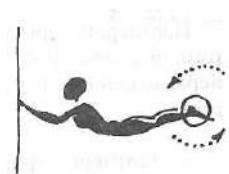


Следует обращать особое внимание на страховку в упражнениях 5, 7 и 8.

Общеразвивающие упражнения, развитие силы мышц ног и брюшного пресса (седьмой комплекс)

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами.

I год – без отягощения,
II год – с мячом весом 1кг,
III год – с мячом весом 2кг.
По 8 раз в каждую сторону.



2. Глубокие быстрые приседания.

I год – без отягощения,
II год – с набивным мячом,
III год – с прыжком вверх.
По 12 раз.



3. Поднимание ног в вися на гимнастической стенке.

I год – приподнять ноги;
II год – поднять прямые ноги;
III год – поднять прямые ноги до касания стенки.



По 8 раз.

4. Ходьба в приседе.

I год - 3 x 10м,
II год – 3 x 15м,
III год – 3 x 20м.



Возвращаться обычным шагом

5. Из положения на спине – одновременное поднимание рук и ног (пытаться просунуть голову через раздвинутые ноги).

I год – 8 раз;
II год – 10 раз;
III год – 12 раз.



6. Быстрый подъем на возвышение.

I год – по 10 раз;
II год – по 15 раз;
III год – по 10 раз, с сильным подскоком вверх.



7. Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом.

I год – с опорой на руки;
II год – кисти сдвинуть;
III год – между ступнями – набивной мяч весом 1кг.



По 15 раз.

8. Прыжки со скакалкой на двух ногах.
I год – 2 x 20 секунд с промежуточным прыжком;



II год – 2 x 25 секунд с промежуточным прыжком;
III год – 2 x 30 секунд без промежуточным прыжком;

Общеразвивающие упражнения, развитие силы мышц спины и рук (восьмой комплекс)

1. Лежа лицом вниз – попеременный подъем рук и ног.

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;

III год – 12 раз;



2. В положении упор лежа – отжимание на двух скамьях.

I год – 2 раза;

II год – 3 раза;

III год – 4 раза.



3. Наклоны туловища вперед (набивной мяч в вытянутых руках).

I год – мяч весом 1 кг;

II год – мяч весом 2 кг;

III год – мяч весом 4 кг.



4. Наскок в упор на брусья – соскок (высота перекладин на уровне груди).

I. год – прыжок на ближний край брусьев;

II год – прыжок на середину брусьев;

III год – прыжок на дальний край брусьев.

По 10 раз.



5. Лежа на гимнастическом коне лицом вниз, ноги закрепить на гимнастической стенке – наклоны и подъемы туловища.

I год – 10 раз;

II год – 10 раз с мячом весом 1кг;

III год – 10 раз с мячом весом 2кг.



6. Отжимание в упоре лежа.

I год – не выпрямляя полностью рук;

II год – выпрямляя руки;

III год – ноги на скамье.

По 8 раз.



7. Подъем ног и туловища в вис прогнувшись (на гимнастической стенке).

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.



8. Подтягивание на перекладине или брусьях.

I год – из положения лежа под углом – 10 раз;

II год – с наскоком на снаряд, хват снизу – 5 раз;

III год – с наскока на снаряд, хват сверху – 5 раз.



В этом комплексе соблюдать особую дисциплину, обращать внимание на точный и правильный хват, фиксацию снарядов.

Общеразвивающие упражнения, развитие силовой выносливости (девятый комплекс)

1. Прыжки вверх со сменой ног из положения «упор лежа».

I год занятий – без сгиба в локтях, с легким подскоком;

II год – без сгиба в локтях, с подскоком;

III год – со сгибом в локтях, с подскоком.



2. Вращение туловищем (с набивным мячом в руках).

I год – мяч весом 1 кг;

II год – мяч весом 2 кг;

III год – мяч весом 4 кг.

По 10 раз, мяч – в высоко поднятых руках



3. Сед в положении «барьерного шага» – смена ног.

I год – 3 x 5 раз с короткими паузами;

II год – 3 x 6 раз с короткими паузами;

III год – 3 x 7 раз с короткими паузами;

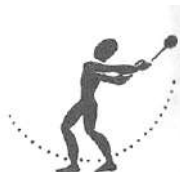


4. Раскачивание молота влево и вправо. При смене направления – сменить захват.

I год – по 6 раз;

II год – по 8 раз;

III год – по 12 раз.



5. Проползание под барьером, перепрыгивание через него.

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;

III год – 12 раз.



6. Упор сзади. Ходьба назад в упоре.

I год – 3 x 8 м;

II год – 3 x 10 м;

III год – 3 x 12 м.



7. Из и. п. ноги на ширине плеч наклоны туловища с выпадом влево и вправо.

I год – без отягощения,

II год – с мячом весом 1 кг,

III год – с мячом весом 2 кг.

По 10 раз



8. Лазание между двумя вертикальными шестами.

I год – 2 раза;

II год – 3 раза;

III год – 4 раза.

При спуске соблюдать осторожность.



В этом комплексе основное внимание обращать на упражнения 1, 2, 7, 8. Выполнять их широкой амплитудой!

Общеразвивающие упражнения с шестами для развития силовой выносливости (десятый комплекс)

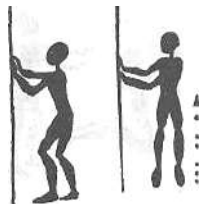
1. Лазание по двум шестам.



2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста. Быстро перехватывая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми). Так же вернуться в и. п. или

встать.

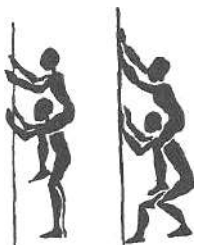
3. Элементы скалолазания.



4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах (с промежуточным подскоком и без подскока).



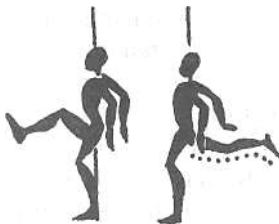
5. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест. Поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить.



6. Один спортсмен садится на плечи другому, оба держатся руками за шест. Стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше.

Партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо.

7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой – махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх. При махе вперед туловище наклонять, при махе назад – прогибать.



8. Лазание по шесту.

При выполнении этого комплекса следует использовать соревновательный элемент.

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и силы (десятый комплекс)

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног.



2. Из и. п. основная стойка – прыжком в сед – прыжком в упор лежа.



3. И. п. – руки за спиной, пальцы сплетены. Пружинистые наклоны туловища вперед.



4. И. п. – упор присев, нога в сторону. Прыжком сменить положение ног.



5. И. п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево.



6. И. п. – лежа на спине, махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке).



7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны туловища.



8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени.

Варианты:

к упр. 3: руки впереди;

к упр. 4: и. п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед;

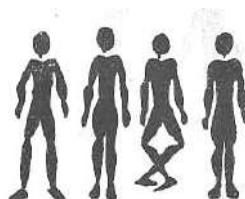
к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища. В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм выполнения, задавая темп свистком, хлопками и т.д.



Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости

(одиннадцатый комплекс)

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.

3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые наклоны – перекаат назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т.д.



4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.



5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков – наклоны туловища назад до касания руками пяток.

6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.



7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).



Варианты:

- к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди;
- б) с подтягиванием ступней к ягодицам;
- в) с разножкой.

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости

(двенадцатый комплекс)

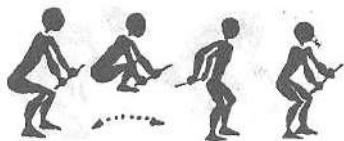
1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед.



2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени).

3. И. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища.





4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад.



2. Скакалка сложена вдвое – круговое ее вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе.

5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку».



3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед.



6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверх – назад, ловля мяча руками за спиной.



4. Прыжки в группировке через укороченную скалку.

7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые вращения туловища.



5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево и слева направо.



8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища.

Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 4: то же самое – с прямым туловищем.



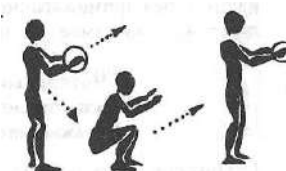
6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены. Два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу.

7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево.



Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и силы (тринадцатый комплекс)

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед).



1. Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч.

Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках – наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни – выпрямиться – поднять скакалку – выпрямиться и т.д.

к упр. 6: три прыжка на месте – прыжок с подтягиванием колен.

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и гибкости (четырнадцатый комплекс)

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде.



2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Партнер А кладет на руки правую ногу, партнер Б – левую. Поворот под «свободной» парой рук. Руки не отпускать!

3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой. Партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает. Руки прямые, раскачивать осторожно!



4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А вращает ноги вокруг ног партнера Б.

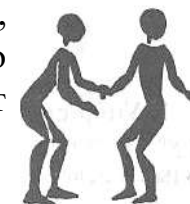
5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки.

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой. Одновременный выпад (руки напряжены).



7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаются схватить за руки и повалить. Вести счет очков (до 6-8).

8. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице. Вести счет очков (до 6-8). Следует ограничить размер площадки.



Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и гибкости (пятнадцатый комплекс)



1. Стоя рядом, взяться за руку партнера, положить одну ногу на руки – прыжки с продвижением вперед (15-20м), затем – смена рук и ног.

2. Стоя боком друг к другу, взяться за руки партнера над головой – выпады в стороны.



3. Партнер А садится на колени партнера Б, кладет ноги ему на плечи – пружинистые наклоны туловища назад.

4. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепив руки за локти – одновременные приседы и выпрямления.



5. «Чехарда» с разбега 1-2 шага (15-20м).



6. Партнеры стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи. Одновременное отведение правой (левой) ноги.



7. Сед ноги врозь спиной друг к другу, руки отведены в стороны и сцеплены. Вращение туловища вправо и влево.



8. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, партнеры пытаются наступить на ступни друг другу. Ведется подсчет очков (до 6-8).

Общеразвивающие упражнения, развитие силы и ловкости (шестнадцатый комплекс)

1. Партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 1м. Поворачивая туловище, передавать партнеру набивной мяч.



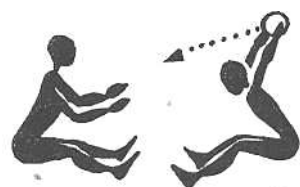
2. И. п. – то же, что и в упр. 1. Передавать набивной мяч над головой и между ногами.

3. Партнеры лежат на спине, голова к голове. Партнер А держит набивной мяч между ступнями – подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру.



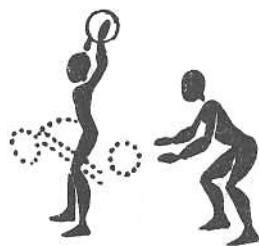
4. Партнер А катит набивной мяч одной рукой партнеру Б, который ногой толкает мяч обратно.

5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу. Поднимание туловища, в вытянутых руках мяч.



6. Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы.

7. Расстояние между партнерами 2-3м, лицом в одну сторону. Партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180°, бросает мяч между ногами партнеру А.

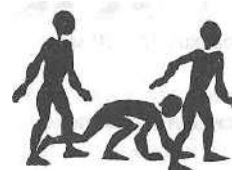


8. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу. Между спортсменами лежит набивной мяч. Партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого.



Общеразвивающие групповые упражнения для развития силы и ловкости (семнадцатый комплекс)

1. «Чехарда» со сменой партнеров.



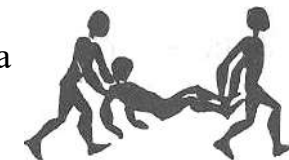
2. Двое стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами.

3. Первый стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго.



4. Первый стоит в положении одна нога впереди, второй – в положении согнувшись держится за его руки. Третий садится на спину второму, держится руками за спину первого – ходьба вперед.

5. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги).



6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи — ходьба вперед.



партнеров поднимают под руки третьего, ий подгибает колени, и несут его.

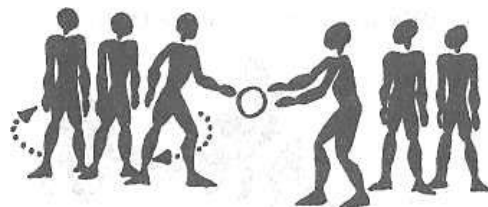
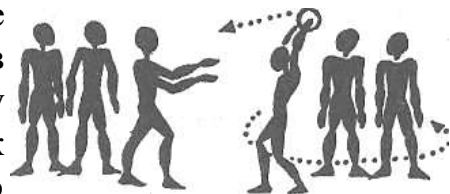
8. Двое партнеров берут третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед.



Все упражнения выполняются на отрезках 15-20 м.

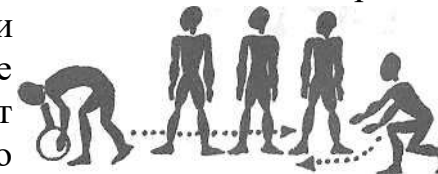
Общеразвивающие групповые упражнения для развития силы и ловкости (восемнадцатый комплекс)

1. Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две колонны по одному (колонны стоят лицом друг к другу). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящий напротив колонны.

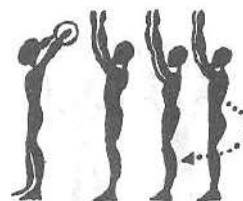


2. И. п. – то же, что и в упр. 1. Спортсмены толкают набивной мяч одной рукой. Спортсмен, принявший мяч, обегает колонну и после этого толкает мяч.

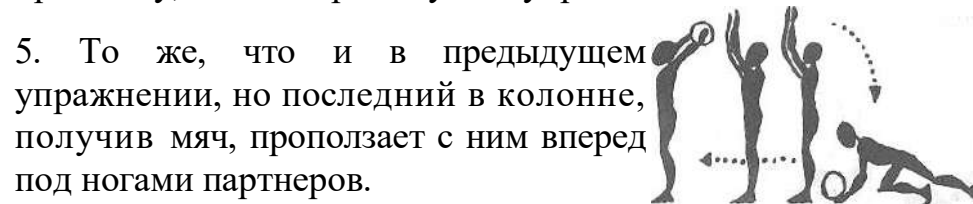
3. И. п. – стоя в колонну по одному, ноги врозь. Первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров. Последний в колонне



ловит мяч, бежит в начало колонны.



4. И. п. — то же, что и в упр. 3. Передавать набивной мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении.



6. Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны. Стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди.



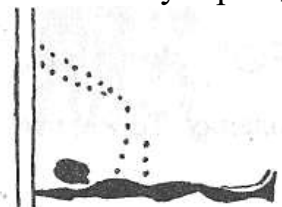
7. Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами. Смена — как в упр. 6.



8. И. п. – упор сидя на коленях. То же, что и в упр. 7.



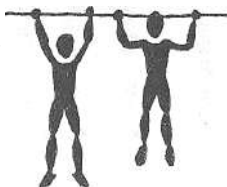
9. И. п. – упор сидя сзади. Мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами. Смена – как в предыдущих упражнениях.



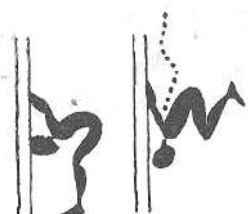
Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований.

Общеразвивающие упражнения на шведской стенке для развития силы и ловкости
(девятнадцатый комплекс)

1. Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину – подтягивания. Упражнение становится эффективнее, если руки расставить шире.



2. Стойка лицом к стенке – наклонить туловище вперед до касания лопатками нижних перекладин. Отвести руки назад – хват за перекладину на предельной высоте. Туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись – опуститься в и. п.



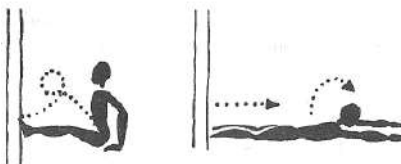
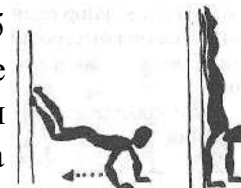
3. Вис спиной к стенке, хват сверху за верхнюю перекладину. Ноги согнуть (бедр параллельно полу) – вытянуть под прямым углом к туловищу – согнуть и расслабленно опустить.



4. Лежа на спине головой к стенке, хват сверху за нижнюю перекладину. Поднять выпрямленные ноги, зацепиться ступнями между перекладиной, приподнять туловище – вернуться в и. п.

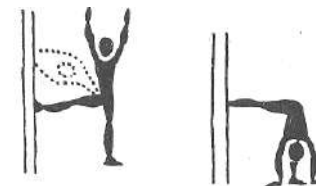


5. Из упора лежа поднять ступни на 5 перекладину. Продвижение к стенке в упоре на руках – ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно.



6. Сед с прямыми ногами, ступни под первой перекладиной – глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног – выпрямиться – откинуть туловище назад – поворот налево – на спину – направо.

7. Стоя правым боком к стенке, прямую правую положить на перекладину, поднять руки вверх – глубокие наклоны туловища вправо – выпрямиться – вперед.



8. В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги до касания перекладины над головой, затем медленно опустить.

Варианты:

к упр. 5: вис спиной к стенке, хват сверху – «маятник» с одновременным отведением левой (правой) ноги; или – ноги вместе;

к упр. 8: выполнять без помощи партнера с согнутыми ногами.

Общеразвивающие упражнения с шестами для развития силовой выносливости (двадцатый комплекс)

1. Лазание по двум шестам.



2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста. Быстро перехватывая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми). Так же вернуться в и. п. или

встать.

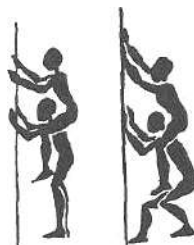
3. Элементы скалолазания.



4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах (с промежуточным подскоком и без подскока).



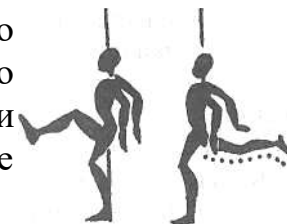
6. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест. Поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить.



6. Один спортсмен садится на плечи другому, оба держатся руками за шест. Стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше.

Партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо.

7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой – махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх. При махе вперед туловище наклонять, при махе назад – прогибать.



8. Лазание по шесту.

При выполнении этого комплекса следует использовать соревновательный элемент.

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков *(первый комплекс)*

1. Бег трусцой, держась высоко на стопах, чередуя с ходьбой от 20 до 30 секунд, во время которой выполняются:

- легкие упражнения на расслабление для ног, туловища и рук;
- ходьба на носках, на пальцах, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы.

2. Гимнастические упражнения.

Выбирается от одного до двух предлагаемых комплексов. В каждом комплексе – 4-5 упражнений х 4-5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

- круговые вращения руками попеременно вперед;
- стойка ноги врозь – мах ногой вправо и влево;
- круговые вращения туловища;
- стойка ноги шире плеч – выпады в сторону с пружинистыми покачиваниями;
- стойка ноги врозь, наклониться вперед – махи руками с поворотом туловища.

Второй вариант:

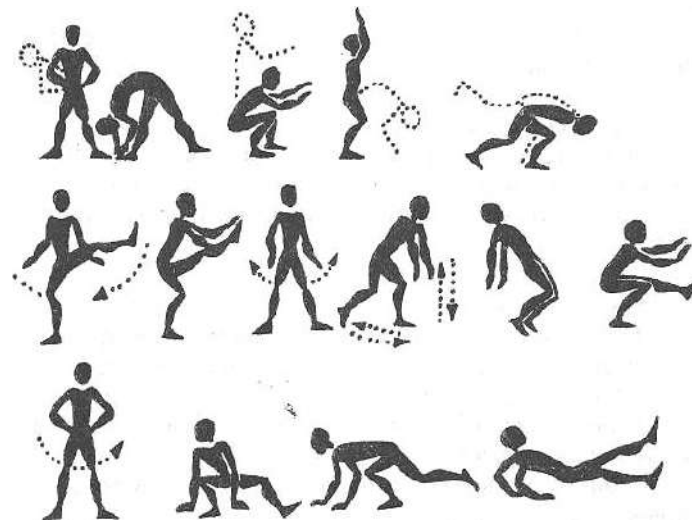
- стойка ноги врозь – пружинистые вращения туловища;
- выпад вправо, вперед, влево с пружинистыми покачиваниями;
- и. п. – основная стойка – широкие махи ногой вперед и назад.

- и. п. – основная стойка – пружинистые наклоны туловища вперед;
- стоя на носках, пружинистые махи руками вверх и вниз, попеременно.

Третий вариант:

- вращение плечами вперед и назад;
- руки перед грудью – пружинистые махи руками назад;
- стойка ноги врозь – повороты туловища с наклоном назад, касаясь правой рукой левой пятки, левой рукой – правой пятки;
- стойка ноги врозь согнувшись – махи руками назад, хлопки ладонями за спиной;
- подскоки на двух ногах с поворотами на 90°, 180°, 270°, 360°.

Рисунки к гимнастическим комплексам:



3. «Азбука бега».

- пружинистый бег на носках;
- семенящий бег (держаться высоко на стопах);
- бег с высоким подниманием бедра (ОЦТ расположен низко);
- бег с высоким подниманием бедра (ОЦТ – высоко);
- бег с подскоками (ОЦТ – низко);
- бег с подскоками (ОЦТ – высоко);
- бег прыжками (ОЦТ – низко);
- бег прыжками (ОЦТ – высоко);
- прыжок с ноги на ногу (с низкой траекторией);
- прыжок с ноги на ногу (с высокой траекторией).

Дозировка:

В одном занятии используется не более 4-5 беговых упражнений.

I год занятий – 15м;

II год занятий – 20м;

III год занятий – 25м.

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков (второй комплекс)

1. Бег трусой на носках с переменной ритма, чередуя с ходьбой, во время которой выполняются упражнения на расслабление, круговые попеременные и одновременные движения руками в ходьбе и при подскоках, подскоки с поворотами.

2. Гимнастические упражнения.

Выбирается от одного до двух предлагаемых вариантов.

В каждом комплексе – 4-5 упражнений x 4-5 повторений.

После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд)

Первый вариант:

- наклоны туловища в стороны с вытягиванием рук вверх;
- стойка ноги врозь – наклоны туловища в стороны, касаясь руками пяток;
- стойка ноги врозь – пружинистые приседания с акцентом на выпрямление;
- из основной стойки – наклоны туловища вперед до касания пола пальцами, затем ладонями;
- смена ног в упоре лежа.

Второй вариант:

- из основной стойки – широкие круговые движения ногой (поочередно правой и левой, правой и левой);
- и. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед – махи ногами;
- прыжки на двух ногах с разведением бедер в воздухе;
- из основной стойки – прыжок в стойку ноги врозь – прыжок в выпад – прыжок в исходное положение;
- стойка ноги врозь – наклон назад, руки касаются пяток, затем – наклон туловища вперед;
- в приседе – прыжки вперед и в стороны.

Третий вариант:

- основная стойка – вращения в тазобедренном суставе;
- из упора присев – попеременные подскоки с отведением ноги в сторону;
- прыжки со сменой ног на упоре лежа;

- из упора лежа сзади – широкое отведение ноги в сторону;

- из стойки на коленях – садиться вправо и влево на голень.

3. «Азбука бега»:

- семенящий бег (держаться высоко на стопах);

бег с высоким подниманием бедра (ОЦТ расположен низко);

- бег с подскоками;

- бег скрестным шагом;

- бег на пятках;

- прыжки на одной ноге;

- прыжковый бег (ОЦТ расположен низко);

- бег с высоким подниманием бедра (туловище наклонено вперед);

- прыжки с ноги на ногу (ОЦТ – высоко);

- бег на носках с энергичной работой рук.

Дозировка:

I год занятий – 15м;

II год занятий – 20м;

III год занятий – 25м.

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков (третий комплекс)

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т.д.). Темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать регулярно. Исключать опасность получения травм.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор от одного до двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе – 4-5 упражнений х 4-5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);



- стойка ноги врозь – наклоны туловища назад – правая рука касается левой пятки, левая рука – правой;

- стойка ноги врозь - наклоны туловища вперед до касания локтями пола;



- в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам и одновременным подъемом рук вверх;




- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки).

Второй вариант:


- из основной стойки – махи ногами в стороны (на высоту плеч);



 - сед ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;

- лежа на спине, перекинуть ноги через голову – полукруги ногами налево и направо;




 - сед ноги врозь – наклоны туловища к правой, вперед, к левой;

- присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые движения.




Третий вариант:

 - ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;

- ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) – руки касаются ступни стоящей сзади ноги;



 - ходьба с махами ногами – правая – к левой руке, левая – к правой руке;

- в «шпагате» с упором на руки пружинистые движения;



- «положение барьериста» – попеременно для обеих ног;

- лежа на спине – подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди.



3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;

- «прыжковый» бег;

- прыжки с ноги на ногу (ОЦТ расположен низко).

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков (четвертый комплекс)

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20-30м.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор 1-2 предлагаемых комплексов. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, после чего следует короткий отдых (по 10 секунд).

Первый вариант:

- круговые движения обеими руками вперед и назад;

- ноги вместе, руки в «замке» за головой – пружинистые вращения туловища;

- одна рука вытянута вперед-вверх, другая опущена назад-вниз – вращения руками вправо и влево;

- ноги вместе, руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;

- и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;

- из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног).

Второй вариант:

- из стойки на лопатках – разводить ноги вперед-назад;

- лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги (попеременно для обеих ног);

- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз (попеременно для обеих ног);

- упор лежа сзади – попеременные вращения ногами влево и вправо;

- сед на животе руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем – левую ногу к правой руке.

Третий вариант:

- ноги вместе, руки подняты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;

- прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;

- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;

- ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касания руками пола.

3. «Азбука бега»:

- семенящий бег;

- подскоки на двух ногах влево-вправо;

- подскоки на одной ноге;

- «скачки» высоко на стопе;

- упругий бег на месте;

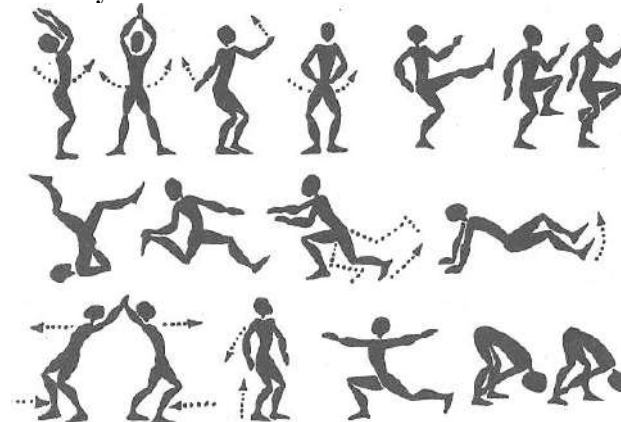
- «колесо»;

- прыжковый бег (ОЦТ расположен низко);

- прыжковый бег (ОЦТ – высоко);

- бег скрестным шагом.

Рисунки к гимнастическим комплексам:



Дозировка:

I год занятий – 15м;

II год занятий – 20м;

III год занятий – 25м.

В одном занятии применяется не больше 4-5 упражнений.

4. Бег с ускорением 80-100 м, добиваясь на последних 20-30 м скорости, близкой к максимальной.

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков (пятый комплекс)

1. Бег трусдой с очень легкими ускорениями по 70-100м.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор одного из предполагаемых комплексов. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, затем – короткий отдых (по 10 секунд).

Первый вариант:

- в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь – наклоны туловища через согнутую ногу;

- стоя на одном колене, наклоны туловища в сторону;

- в седе ноги врозь, руки на коленях – пружинистые покачивания;

- упор сидя сзади, колени вместе ступни вместе – покачивания тазом;

- глубокий выпад в сторону, руки на затылке – попеременные покачивания влево и вправо.

Второй вариант:

- стоя на коленях, руки за головой – вращение туловищем по широкой амплитуде;

- стоя на коленях, руки на бедрах – вращения в тазобедренном суставе;

- в приседе с упором на руки – отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вес тела; то же в другую сторону;

- в приседе широко раздвинув ноги с упором на руки попеременно прижимать колени к полу;

- из стойки на лопатках – перекаат в положение барьерного шага.

Третий вариант: (упражнения с партнером)

- стоя лицом друг к другу, взяться за руки – повороты туловища;

- стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой – низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;

- сидя спиной друг к другу, взяться за руки над головой, развести их в стороны – повороты туловища;

- партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит – берутся за ноги между ногами – попеременно наклоны туловища;

- «чехарда», возвращение в и. п. – проползая под ногами партнера.

3. Бег с ускорением 80-100м (на последних 20-30м – скорость, близкая к максимальной).

Рисунки к гимнастическим комплексам:



4. Выбор одного из вариантов гимнастических комплексов.

5. Ускорения по 20-30м из бега трусдой (по команде).

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств *(первый комплекс)*

1. Бег трусцой на носках:

- бег назад;
- бег скрестным шагом;
- бег с поворотами и легкими ускорениями.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор 1-2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант: (упражнение с партнером)

- стоя лицом друг к другу, ноги развести, как при ходьбе – отталкивать партнера;
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременные наклоны туловища вперед;
- и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении.

Круговые движения руками вперед (назад);

- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу – взяться руками над головой – пружинистые наклоны туловища вперед;
- партнер А – в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги.

Второй вариант:

- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх – наискосок) – взяться за руки – выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;

- и. п. – наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь – взяться за руки – повороты туловища;

- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) – взяться за руки – поочередно тянуть партнера через плечи вверх;

- партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, упираясь руками в руки партнера А – одновременное сгибание и выпрямление рук;

- упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) – одновременно поднимать и опускать ноги.

Третий вариант:

- стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки – одновременное разгибание и сгибание рук;

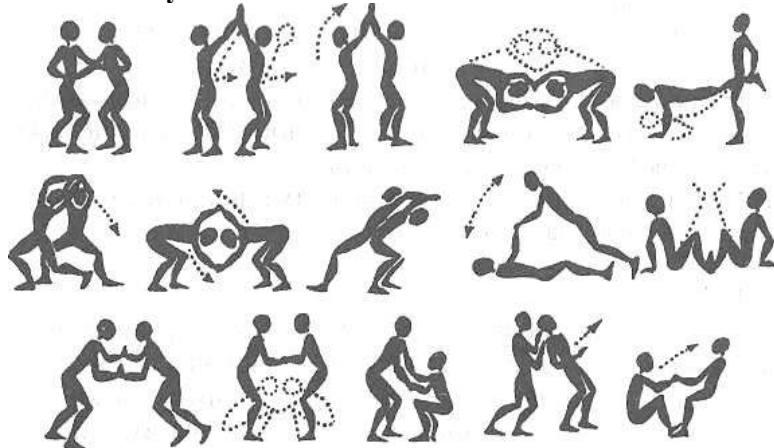
- стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед) – взяться за руки – одновременные глубокие приседы и выпрямление;

- и. п. – как в предыдущем упражнении – попеременные приседы;

- партнер А – в приседе, руки вперед, партнер Б – стоит лицом к нему и держит за руки – партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;

- партнер А в глубоком приседе, руки вперед – партнер Б берет его за руки и тянет вверх.

Рисунки к гимнастическим комплексам:



3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств (второй комплекс)

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т.д.). Темп бега средний, с ходьбой по 20-30 секунд.

2. Гимнастические упражнения.
Выбор 1-2 из предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4-6 раз, затем – короткий отдых (по 10 секунд).

Первый вариант:

- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) – вращение плечами вперед и назад;
- ноги врозь: «колка дров»;
- ноги врозь – пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;

- упор лежа – волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади – переброс туловища в упор лежа и обратно.

Второй вариант:

- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь – повороты туловища с наклоном назад;
- из упора стоя на коленях – наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;
- сед ноги врозь – повороты туловища в стороны с упором на руки далеко от бедер.

Третий вариант:

- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» – попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» – одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе – попеременные быстрые отталкивания руками;
- и. п. – наклон вперед вытянув руки (лицом друг к другу) – взяться за плечи – одновременные пружинистые глубокие наклоны.

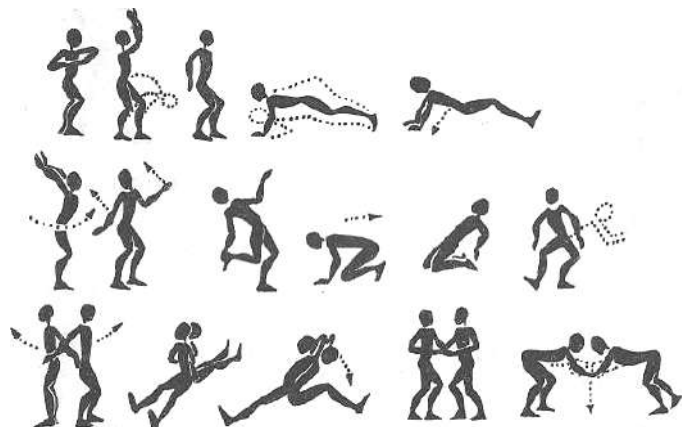
3. Ускорения по 80-100м. На последних 20-30-м – бежать со скоростью, близкой к максимальной. Группа бежит в колонне, а один спортсмен задает темп бега.

4. Спурты по 20-30м:

- из легкого бега трусцой;
- с высокого старта;
- с низкого старта;

- из широкого выпада в шаг и т.д.

Рисунки к вариантам гимнастических комплексов:



Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств (третий комплекс)

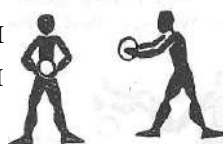
1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2-3 раза х 6-8 повторений каждого упражнения. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

- стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;



- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;

- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – глубокие пружинистые наклоны вперед;



- и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении – широкие круговые вращения туловища;

- ноги врозь, руки с набивным мячом опущены. Поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками, повернуть туловище вправо – поднять мяч;



Второй вариант: (с набивным мячом)



- сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;

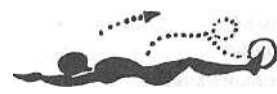
- сидя ноги врозь, повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;



- сидя ноги врозь, руки с мячом поднять вверх – круговые движения туловищем;

- упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;





- лежа на спине ноги врозь – пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча.

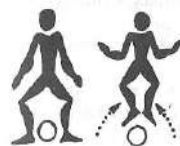
Третий вариант: (с набивным мячом)

- стоя на одном колене, повернуть туловище, положить мяч сзади, поднять с другой стороны;



- стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;

- из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);



- стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами – отскоки ног со сведением ног;

- стойка ноги врозь, мяч в руках – вращение туловища «восьмеркой».



3. Спринтерские эстафеты – 4-5 раз x 15-20м. Отдых между забегами – 60-90 секунд.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств (четвертый комплекс)

1. Ускорения из бега трусцой.

2. Гимнастические упражнения со снарядами (набивной мяч, ядро). Выбор 1-2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз, после короткого отдыха – смена партнеров.

Первый вариант:

- стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловища в стороны;

- стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

- стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

- стоя боком друг к другу, взяться за плечи партнера - одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);

- и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении.

Одновременный выпад в сторону через мяч.

Второй вариант:

- сидя ноги врозь, руки поднять вверх – наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнёр держит за ступни);

- лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);

- сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые вращения туловища (партнер держит за ступни);

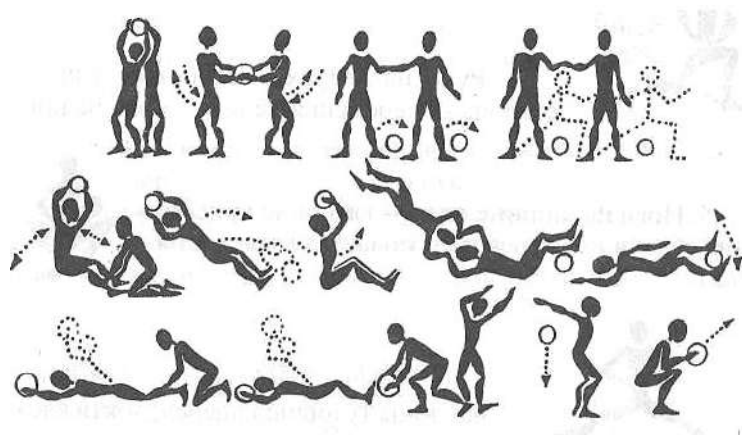
- лежа на спине (голова к голове) – взяться за руки, поднять ноги – разводить их над мячом;

- лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи).

Третий вариант:

- лежа на животе, руки вытянуть вперед – поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону;
- стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх – броски мяча вниз за себя;
- броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию).

Рисунки к вариантам гимнастических комплексов:



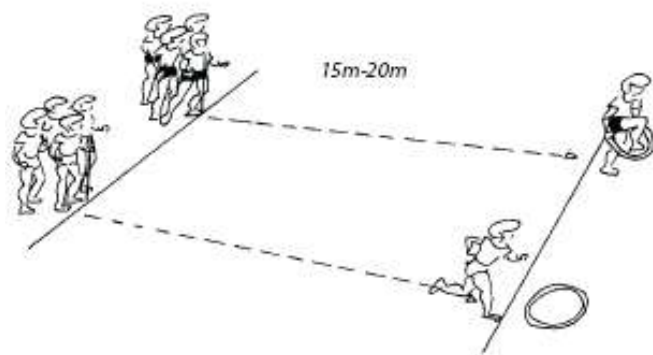
3. Спурты по 20-30м:

- с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т.д. Следить за точным соблюдением и. п. Старты – по команде; отдых между забегами – 60-90 секунд.

«ИГРА В СПРИНТ»

У дальнего конца дистанции каждой команды кладут шину или обруч. Спортсмены бегут к шине, пролезают через нее и дают сигнал хлопком руками тем, кто стартует следующим.

Альтернатива: все бегуны стартуют одновременно и пролезают через шину перед тем, как бежать обратно к месту старта.

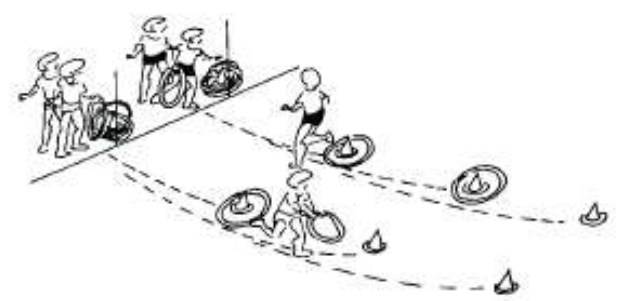


«ИГРА В БАРЬЕРНЫЙ БЕГ»

Каждой команде даются картонные коробки. Делаются разметки, указывающие, куда нужно их нести. Первый бегун несет свою коробку к первой разметке, возвращается и отправляет следующего бегуна, хлопнув его рукой. Второй бегун несет свою коробку ко второй разметке и т.д. Первый круг заканчивается, когда все коробки расставлены. В последующих кругах коробки используются в качестве барьеров. Возможны «челночные» эстафеты и эстафеты с поворотом. В последнем круге коробки собираются одна за другой и возвращаются к месту старта.

Примечание: разметки должны быть сделаны таким образом, чтобы между коробками можно было бегать в определенном ритме (одношажным, двушажным).

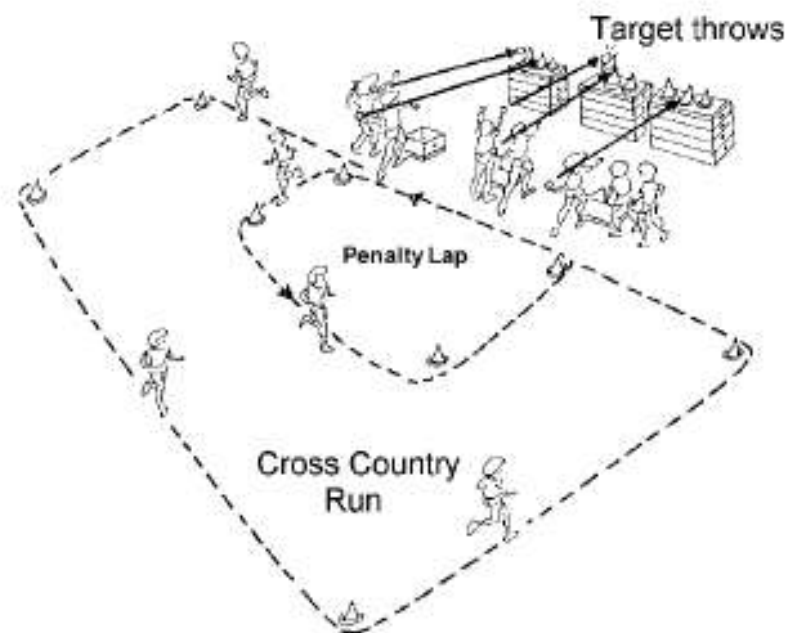
Альтернатива: вместо разметок можно поставить призмы. В первом круге бегуны надевают кольца на призмы. В последующих кругах бегуны перепрыгивают через призмы с кольцами.



«ИГРА В ЭСТАФЕТУ»

Команды бегут стоя за другом вокруг двух поворотных отметок. Первый бегун каждой команды держит эстафетную палочку. По согласованному сигналу спортсмен убегает от своей команды и бежит по дистанции до тех пор, пока не догоняет последнего бегуна своей команды. Палочка передается новому лидеру, который с ней убегает и т.д.

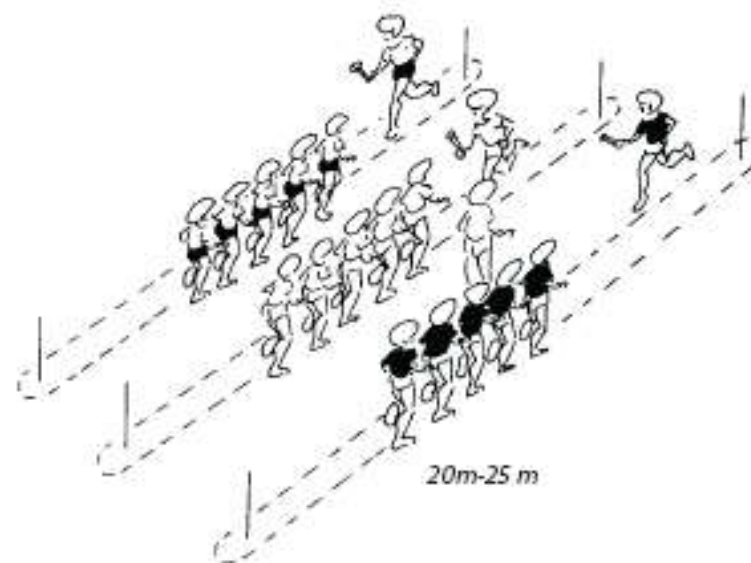
Альтернатива: бег под музыку.



«ИГРА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ»

Бегуны должны преодолеть определенное количество кругов на трассе по пересеченной местности 200-400 метров. В каждом круге есть место для метания. Спортсменам разрешается продолжать бег, только если они попадают в цель. Спортсмены, которые не поражают цель после трех попыток, должны пробежать штрафной круг.

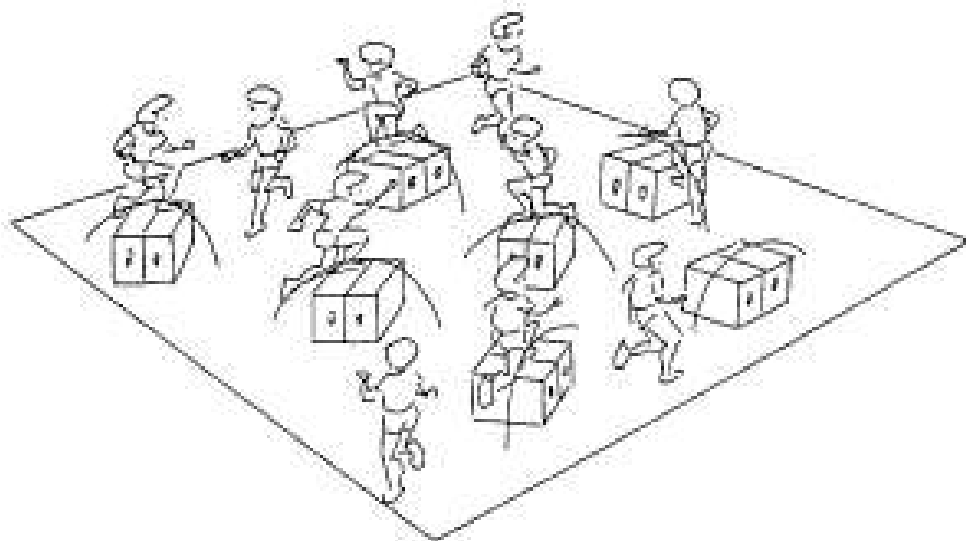
Альтернатива: командный бег. Команда может продолжать бег только тогда, когда все ее члены попали в цель или пробежали штрафной круг.



ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРЫЖКАМИ

ИГРА 1

В размеченной зоне поставлены коробки и другие предметы. Спортсмены свободно двигаются в этой зоне, перепрыгивая через каждый предмет, по мере приближения к нему. Прыжковые движения могут быть различными (приземление на толчковую или маховую ногу, или на обе ноги).

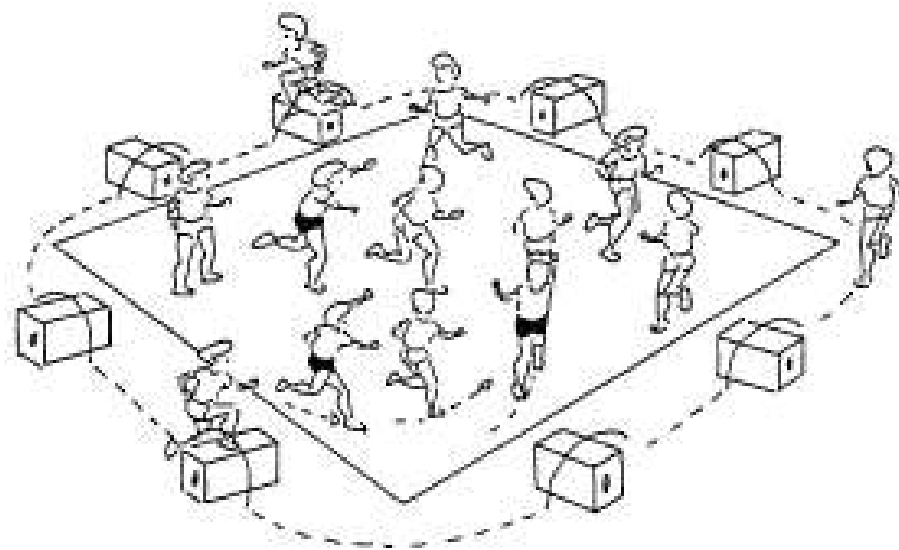


Приложение №9

ИГРА 2

Вокруг квадратной площади проложена трасса с препятствиями. Назначается определенное число «охотников». Их задача «поймать» других спортсменов, находящихся внутри квадрата. Пойманный спортсмены должны пробежать круг по трассе с препятствиями перед тем, как им разрешат вернуться обратно в квадрат. Задача охотников в том, чтобы все остальные спортсмены тоже прошли через эту процедуру.

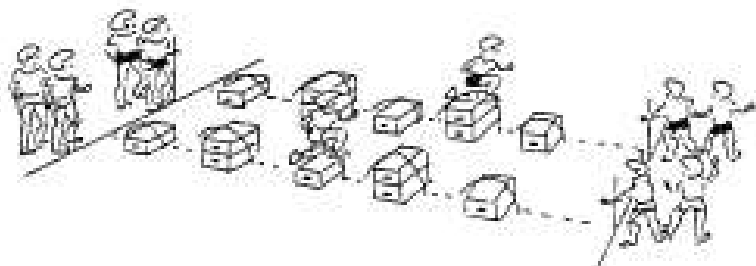
Примечание: продолжительность этого утомительного упражнения должна быть ограничена по количеству кругов. Новая команда охотников должна назначаться на каждый новый круг.



ИГРА 3

Для каждой команды прокладывается трасса с препятствиями. Члены каждой команды разбиваются на две группы, которые располагаются на противоположных концах трассы. Первый бегун заканчивает трассу и хлопает второго бегуна по плечу, чтобы он начал бежать и т.д. Соревнование заканчивается, когда все бегуны возвращаются на свою первоначальную позицию.

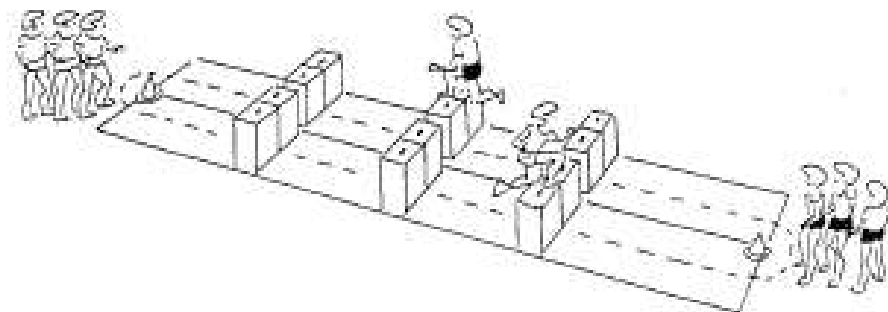
Альтернатива: бег с препятствиями в одном направлении и гладкий спринт в обратном направлении. От прыжка к прыжку увеличивайте высоту препятствий.



Over the obstacle course on the way there,
flat run on the way back

ИГРА 4

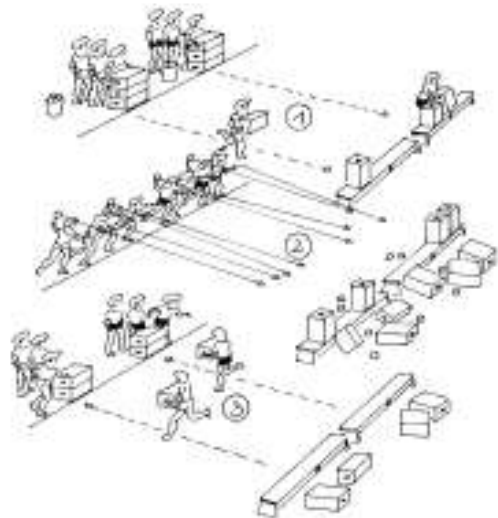
Две команды стартуют с противоположных концов двойной трассы. Команды пытаются догнать друг друга. Соревнование выиграно, если член одной команды дотрагивается до спины бегуна из другой команды.



ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МЕТАНИЕМ КОПЬЯ

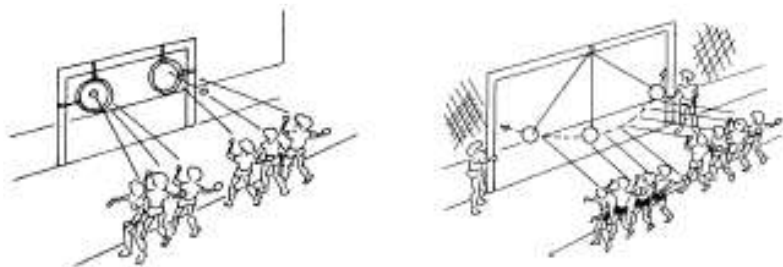
«Метание и спринт»:

Спортсмены бегут с коробками к цели, затем возвращаются к линии метания. После того, как цель сбита, они бегут, чтобы собрать коробки.



«Попади в цель»:

Спортсмены используют в качестве цели велосипедную шину, закрепленную в верхних углах футбольных ворот, или мяч, свисающий с планки.



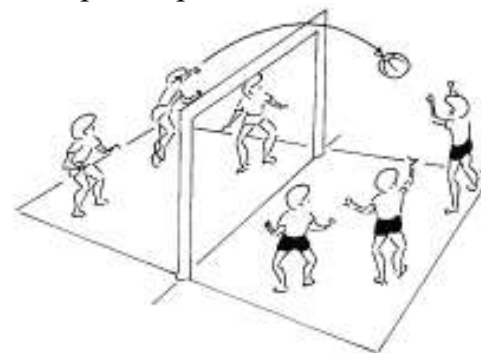
Приложение №10

ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТОЛКАНИЕМ ЯДРА

«Бросок через веревку»:

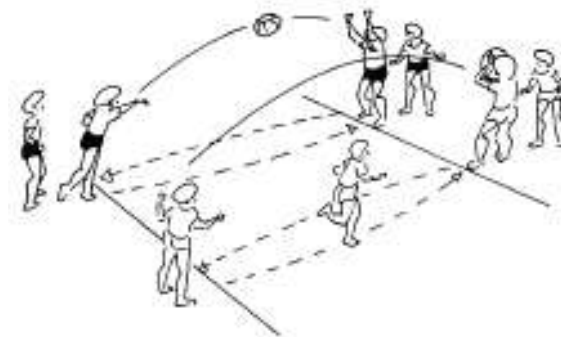
Спортсмены бросают набивные мячи назад и вперед через ворота, ограду, веревку или сетку.

Задача в том, чтобы толкнуть мяч на землю на территории другой команды. Соревнование проводится для того, чтобы сделать максимальное количество бросков в установленный период времени.



«Следи за мячом»:

Каждый спортсмен бросает или толкает набивной мяч спортсмену, находящемуся на другом конце зоны для метаний, затем бежит за мячом. Команды разбиты по три спортсмена.



ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МЕТАНИЕМ ДИСКА

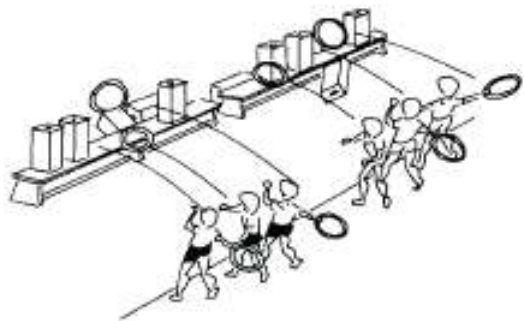
«Метание обручей/колец вокруг флагштока»:

Спортсмены набрасывают кольца или обручи на маленький флагшток, стараясь попасть прямо на него. Круг заканчивается, когда одна команда выполнила определенное количество попаданий или когда команды бросили все свои обручи.



«Сбивание картонных коробок»:

Спортсмены бросают кольца или обручи в ряд картонных коробок. Круг заканчивается, когда одна команда сбива свои коробки, или когда команды бросили все свои обручи.



Приложение №11

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

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

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

02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)			п, с	+	+		
03	Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м			п, с	+	+		
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрывало автомобиля), 5-6 x 30 м			п, с	+	+	+	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м			п, с	+	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 x 40 м			с	+	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м			с	+	+	+	+
09	Выбегание со старта под планкой – тренер-преподаватель держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м			п, с	+	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)»								
01	Бег переменный 6-8 x 100 м быстро через 50 м медленно			п, с		+	+	+
02	Бег интервальный	1	2-3 x 300 м	п	+	+		
		2	3-4 x 400 м	п			+	+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п			+	+
04	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п	+	+		
05	Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п, с	+	+		
06	Бег 2-3x300 м, переменный			п			+	+
07	Бег 4-8x150 м, переменный			п			+	+
08	Бег 4-8 x 120 м, переменный			п	+	+	+	+
09	Бег 4-8 x 100 м, переменный			п	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+

08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с			+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с		+	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		+		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		+		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+

27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+	+		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторений, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+

06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+	+		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п	+	+		
		2	На песке	п	+	+		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность.			п	+	+	+	+
	Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин							
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+	+		
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м								
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % (км)»								
01	Соревнования и контрольный бег на 100, 150, 200, 300 и 400 м	1	Контрольные пробежки	п, с	+	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+	+

02	Темповый бег	1	200 м +200 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+	+
		2	350 м +50 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+	+
03	Бег 10х100 м с интенсивностью 91%	1	Повторно, отдых 2-3 мин	п	+	+	+	+
		2	Переменно, через 50 м медленного бега	п, с	+	+	+	+
04	Бег 6х150 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
05	Бег 5х200 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
06	Бег 4х300 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+	+
07	3х350 м с интенсивностью 91%			п			+	+
08	2х450 м с интенсивностью 91%			п			+	+
09	2х500 м с интенсивностью 91%			п			+	+
10	2х600 м с интенсивностью 91%			п			+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % (км)»								
01	Челночный бег 6х50 м	1	1 серия	с	+	+		
		2	2-3 серии	с			+	+
02	Переменный бег 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега			п, с	+	+	+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	1	1 серия	п, с	+	+		
		2	2-3 серии	п, с			+	+
04	Бег с хода 3-4 х 30-40 м	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых 4-5 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м			п, с	+	+	+	+
06	Бег под уклон 3-4° 5-6 х 40 м			п, с			+	+
07	Бег с тягой вперед 5-6 х 40 м			п, с			+	+
08	Бег с максимальной скоростью по отметкам 5х40 м	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+		
09	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
10	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
11	Семенящий бег в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
12	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4х60-80 м			п, с	+	+	+	+

13	Тренировка в эстафетном беге 4x100 м, 4x400 м	1	Эстафета 4x100 м, передача эстафеты 4x60 м	с		+	+	+	
		2	Эстафета 4x100 м, прием эстафеты 4x50 м	с		+	+	+	
		3	Эстафета 4x400 м, прием эстафеты 4x30м	с		+	+	+	
		4	Эстафета 4x400 м, передача эстафеты 4x40м	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	1	В гору	п, с		+	+	+	+
		2	С резиновым амортизатором	п, с		+	+	+	+
		3	С покрывшей от автомобиля	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 (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			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, тренер-преподаватель держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м			с		+	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)»									
01	Специальные беговые упражнения, 5x150-200м, в пробеге чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии			п		+	+	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 x 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро			п		+	+	+	+
03	Бег с изменением скорости 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро			п		+	+	+	+
04	Повторный бег 4x800 м, отдых – медленный бег 3 мин			п				+	+
05	Повторный бег 3-5 x1000 м, отдых – медленный бег 3 мин			п				+	+

06	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+	+	+
07	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+	+	+
08	Бег 5-6х200м через 200м медленного бега, интервально, соревновательной скоростью			п			+	+
09	Бег 6-10х200м через 200м медленного бега, повторно, соревновательной скоростью			п	+	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки на одной ноге, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п, с			+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков,3-5 подходов			п	+	+		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете,10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		

19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с		+	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		+		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		+		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+	+		
28	Прыжки в высоту различными стилями		10-15 попыток	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с		+	+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+

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

13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+	+		
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	1	Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с	+	+	+	+
		2	Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с		+	+	+
02	1 барьер со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
03	2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
04	5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза			с	+	+	+	+
06	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза			с		+	+	+
07	2x6 барьеров + 2x8 барьеров + 2x6 барьеров повторно, 3-4 раза			п, с		+	+	+
08	6x1 барьеров + 4x2 барьера + 4x3 барьера повторно, 3-4 раза			п, с		+	+	+
09	5x2 барьера + 2x11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза			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, 5x6 барьеров			п, с	+	+	+	+
02	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с		+	+	+
03	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+	+	+
04	Бег с барьерами через один шаг, 6 x 6 барьеров			п, с		+	+	+
05	Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6x6 барьеров			п, с		+	+	+
06	Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6x6 барьеров			п, с		+	+	+
07	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6x6 барьеров			п, с	+	+	+	+

08	Бег сбоку маховой ноги, 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 S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»								
01	Челночный бег, 6х50 м	1	1 серия	с	+	+		
		2	2 серии	с			+	+
02	Переменный бег, 5-7 х 100 м			п, с	+	+	+	+
03	Бег 3-4 х 30-40 м со старта повторно	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	+
04	Бег 3-4х 30-40 м с хода	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с			+	+
05	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м			п, с	+	+	+	+
06	Бег под уклон 3-4°, 3-5 х 50 м			п, с		+	+	+
07	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
08	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
09	Семенящий бег в высоком темпе, 4х 60-80 м			п, с	+	+	+	+
10	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4х60-80 м			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 х 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+		
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
03	Бег 150 +200 +250 м, отдых между отрезками 3-4 мин, 2-3серии			п	+	+	+	+
04	Бег повторно 3-4 х 150–200 м, отдых между отрезками 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
05	Бег 200 – 300 м с изменением скорости: 50 м быстро + 50 мсвободно, и т.д.			п	+	+		
06	Бег 6х150 м с интенсивностью 91%			п	+	+	+	+
07	Бег 5х200 м с интенсивностью 91%			п	+	+	+	+
08	Бег 4х300 м с интенсивностью 91% с изменением скорости черезкаждые 30-40 м			п	+	+		
09	4х400 м с интенсивностью 91% с изменением скорости черезкаждые 30-40 м			п			+	+

Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с			+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+

22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с		+	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		+		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		+		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+	+		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+	+	+

02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+	+		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п	+	+		
		2	На песке	п	+	+		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+

14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+	+		

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 барьера, 5-6 раз			п, с	+	+	+	+
04	Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Бег с 5 барьерами, 3-4 раза			п, с	+	+	+	+
06	Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза			с	+	+	+	+
07	Бег с 11 барьерами 1-2 раза			с		+	+	+
08	Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз			п, с	+	+		
09	Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз			п, с	+	+		
10	Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза			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, 3-5 раз			п, с	+	+		
02	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м 5 барьеров, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
03	Бег сбоку толчковой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
04	Бег сбоку толчковой ноги, 5 беговых шагов между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Бег сбоку маховой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
06	Бег сбоку маховой ноги, 5 беговых шагов между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
07	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+		
08	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+		
09	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз			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	1	Контрольные тесты	п, с	+	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
02	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз		Установить отметки	п, с	+	+	+	+
03	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз		Установить отметки	п, с	+	+	+	+
04	Повторный бег, 10x100 м	1	1 серия	п	+	+		
		2	2 серии	п			+	+
05	Челночный бег, 6x50 м	1	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2	2-3 серии	п, с			+	+
06	Переменный бег, 5-7 x 80 м через 80 м медленного бега			п, с	+	+	+	+
07	Бег со старта	1	3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	+
08	Бег с хода	1	3-4x 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	3-4 x 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	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 бедра в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м			п, с	+	+	+	+
14	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м			п, с	+	+	+	+
15	Семенящий бег в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м			п, с	+	+	+	+
16	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 x 60-80 м			п, с	+	+	+	+
17	Тренировка в эстафете 4x400 м	1	Прием эстафеты 4x30м	с	+	+	+	+
		2	Передача эстафеты 4x40м	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			п			+	+
03	Повторный бег 2- 3x1000 м, отдых – медленный бег 3 мин			п			+	+
04	Бег 3-5 x 800 м, отдых 3-5 мин			п	+	+	+	+
05	Бег 3-4 x 1000 м, отдых 3-5 мин			п	+	+	+	+
06	Бег 600-400-200-400-600 м			п			+	+

07	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м			п	+	+	+	+
08	Бег 3 x 300м: первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро			п, с	+	+	+	+
09	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			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с				
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		

20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытка на каждую ногу			п, с		+	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		+		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		+		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с	+	+		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+

Направление подготовки Г ; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+	+		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п	+	+		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п	+	+		
		2	На песке	п	+	+		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+

14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 x 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 x 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 x 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+	+		

Спортивная дисциплина: 2. Бег на средние и длинные дистанции

2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м

Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»

01	Соревнования на дистанции 1500 м	1	По графику («раскладке»)	с			+	+
		2	На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
02	Соревнования на дистанции 800 м	1	По графику («раскладке»)	с			+	+
		2	На реализацию тактической установки.	с			+	
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п, с			+	+
		2	На заданный результат	с		+	+	
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат			с	+	+		
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат			п	+	+		
06	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат			п	+			
07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат			п	+			
08	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат			п, с				+
09	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат			п, с			+	
10	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат			п, с			+	
11	Контрольный бег на дистанции 600 м	1	На максимальный результат	с		+		
		2	На заданный результат	п	+	+		
12	Контрольный бег на дистанции 400м	1	На максимальный результат	п		+		
		2	На заданный результат	п	+	+		
13	Контрольный бег на дистанции 200 м	1	На максимальный результат	п	+			
		2	На заданный результат	с	+	+		

14	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин(1500м); - 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)			с			+	+
15	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); - 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)			с			+	+
16	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo			п, с			+	+
17	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально			п, с			+	+
18	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п, с		+	+	
19	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo			п, с		+	+	
20	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	1	С гандикапом	п, с				+
		2	За лидером	п, с			+	
		3	В состязательной форме	п, с			+	
		4	По выражу	п, с			+	
21	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+		
		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+		
		3	С волнообразным изменением	п, с	+	+		
22	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
23	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
24	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага /5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
25	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага /5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
26	Бег 5х100 м с высокого старта по выражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)			п, с		+		
27	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	1	«Вход в выраж» (30+30м)	п, с	+	+		
		2	«Выход из выража» (30+30м)	п, с	+	+		
28	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий			п, с	+	+		
29	Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды /2-3 серии			п	+	+		
30	Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий			п	+	+		
31	Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		
32	«Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		

33	Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
34	Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
35	«Семенящий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На дорожке	п				+
		2	На пересеченной местности	п				+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На дорожке	п			+	
		2	На пересеченной местности	п			+	
03	Соревнования в беге на 3 км	1	На дорожке	п		+		
		2	На пересеченной местности	п		+		
04	Соревнования в беге на 2 км	1	На дорожке	п	+			
		2	На пересеченной местности	п	+			
05	Контрольный бег на 10 км			п, с			+	+
06	Контрольный бег на 5 км			п, с		+	+	+
07	Контрольный бег на 3 км			п, с	+	+		
08	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п				+
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+	
10	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин иконцентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п	+	+		
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
12	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин иконцентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	
		2	Повторно	п	+	+		
13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+		
14	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин иконцентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+		
		3	Повторно	п	+			
15	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Интервально	п, с	+			
		2	Переменно	п, с	+			

16	Бег 10x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		2	Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
03	Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 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 бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
06	Бег 3-5x2000м/400м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
07	Бег 5-10x1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
08	Бег 10x400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
09	Бег 20x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+		
10	Бег 10x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+		
11	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-бускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-бускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			

Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
		2	По равнине	п, с			+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с	+	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п, с			+	+
02	Бег 2x600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п, с				+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4x400м/ полное восстановление			п, с			+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 мм.б. + 600м / 2-3 серии, интервально			п, с			+	+
05	Бег 3-5x300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8x150м/полное восстановление	1	С горы	п, с				+
		2	В гору	п, с		+	+	+
		3	На дорожке	п, с		+	+	

07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с		+	+	
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с	+	+		
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта			п, с		+	+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии	1	С высокого старта	п, с		+	+	
		2	С ходу	п, с		+	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокогостарта			п, с	+	+		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+		
		2	С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
02	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х150м/2-4 серии			п				+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х100м/до 3 серий			п			+	
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии			п		+	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/2-3 серии	1	В гору	п				+
		2	По мягкому грунту	п			+	+
		3	По дорожке	п, с			+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п		+	+	
		2	По дорожке	п		+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По дорожке	п	+	+		
11	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
12	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+			

13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п		+	+	
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	+		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между сериями (преодоление нескольких барьеров подряд) 1-2 мин. Общая продолжительность комплекса 20 мин (60-80 барьеров).	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	

05	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		
06	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+	+
		2	Пятерной + тройной	п			+	+
		3	Тройной			+	+	
		4	Тройной + прыжок с места			+		
08	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Выпрыгивания из полуприседа	п			+	+
		3	Полуприседы				+	+
10	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Полуприседы	п			+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		4	Нашагивания на опору	п			+	+
		5	Выпрыгивания на стопе		+	+		
		8	Подъем на стопе		+	+		
11	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (доотказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п				
		2	На мышцы спины	п				
		3	На мышцы брюшного пресса	п				
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п				
12	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п			+	+
		2	Восхождение на опору	п			+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
		4	Подъем на стопе	п	+	+		
13	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	1	Жим лежа	п			+	+
		2	Жим сидя				+	+
		3	Толчок от груди				+	+

14	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин(15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
15	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п			+	+
17	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	1	На увеличенной площадке	п	+	+		
		2	На уменьшенной площадке	п	+	+		
18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		

2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м

Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»

01	Соревнования на дистанции 10000 м			п, с				+
02	Соревнования на дистанции 5000 м			п, с			+	
03	Соревнования на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
04	Контрольный бег на дистанции 10000 м			п, с				+
05	Контрольный бег на дистанции 5000 м			п, с			+	+
06	Контрольный бег на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
07	Бег с соревновательной скоростью 2-3x2000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с			+	
08	Бег с соревновательной скоростью 5x1000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
09	Бег с соревновательной скоростью 3x1000м/400м	1	Интервально	п, с	+	+		
		2	Повторно	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10x400м/400м	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с			+	+
		3	Повторно	п, с	+	+		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м/200м	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100м/100м	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с	+	+		

13	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+		
		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+		
		3	С волнообразным изменением	п, с	+	+		
14	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
15	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
16	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
Направление подготовки 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)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+			
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+	+		
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м /2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин концентрации лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
06	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п		+		
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+			
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин концентрации лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин концентрации лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+		
		2	Интервально	п	+			
		3	Повторно	п	+			
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно	п, с	+			
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно		+			
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+		

Направление подготовки 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 бегаравномерный, 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 бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
05	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
06	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
08	Переменный бег в непрерывном режиме 3x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
09	Бег 2-3x3000м/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 5x2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
12	Бег 3x2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой кПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
13	Бег 10x1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкойк ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
14	Бег 5-6x1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
15	Бег 10x400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
16	Бег 20x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
17	Бег 10x200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
19	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	

20	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
21	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с			+	
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с			+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с	+	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+	+

06	Переменный бег 5x50 м с максимальной скоростью/250м м.б.						+	+	
07	Переменный бег 5x50 м с максимальной скоростью/350м м.б.						+	+	
08	Бег с максимальной скоростью 5x60м / 2 серии					п, с	+	+	+
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м / 2 серии					п, с	+	+	+
10	Бег с максимальной скоростью 5x30м /2-3 серии					п, с	+	+	
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5x30м /2-3 серии	1	С высокого старта			п, с	+	+	
		2	С ходу			п, с	+	+	
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»									
01	Темповый бег 20 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)					п			+
02	Темповый бег 15 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)					п			+
03	Темповый бег 10 км с изменениями градиента(ЧСС 160-180 уд/мин)					п		+	
04	Темповый бег 5 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)					п	+		
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.					п			+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.					п			+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.					п, с		+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.					п, с		+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору			п			+
		2	По дорожке			п		+	
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору			п			+
		2	По дорожке			п		+	
11	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору			п		+	+
		2	По мягкому грунту			п	+	+	
		3	По дорожке			п, с	+	+	
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору			п			+
		2	По мягкому грунту			п		+	
		3	По дорожке			п		+	
13	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору			п	+	+	
		2	По мягкому грунту			п	+	+	
		3	По дорожке			п, с	+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку			п		+	+
		2	По снегу			п		+	

15	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п		+	+	
17	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	+		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		

05	Многokратные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между сериями 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п		+	+			
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+				
06	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п				+	+	
		2	Пятерной + тройной	п				+	+	
		3	Тройной				+	+		
		4	Тройной + прыжок с места				+			
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+				
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+				
08	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п				+	+	
		2	Полуприседы	п				+	+	
		3	Выпрыгивания на опоре	п				+	+	
		4	Нашагивания на опору	п				+	+	
		5	Выпрыгивания на стопе			+	+			
		6	Подъемы на стопе			+	+			
09	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п				+	+	
		2	На мышцы спины	п				+	+	
		3	На мышцы брюшного пресса	п			+	+		
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п			+	+		
10	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п				+	+	
		2	Восхождение на опору	п				+	+	
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+				
		4	Подъем на стопе	п	+	+				
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п				+	+	
		2	Двумя руками снизу	п				+	+	
12	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+				
		2	Двумя руками снизу	п	+	+				
		3	Двумя руками от груди	п	+	+				
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п			+	+		
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п			+	+		
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+				
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц			+	+			

16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 3000 м с/п			с			+	+
02	Соревнования на дистанции 2000 м с/п			с	+	+		
03	Контрольный бег на дистанции 3000 м с/б			п, с			+	+
04	Контрольный бег на дистанции 2000 м с/б			п, с		+		
05	Контрольный бег на дистанции 1000 м с/б			п, с	+			
06	Бег с соревновательной скоростью 1-3х2000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с			+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		+		
07	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с			+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		+		
08	Бег с соревновательной скоростью 1-3х1000м с/б /400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с		+	+	
		2	1 барьер - 100м	п, с	+			
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м с/б /400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с		+	+	
		2	1 барьер - 200м	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м с/б /400м м.б.	1	4 барьера	п, с		+		
		2	2 барьера	п, с	+			
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100 с/б м/100м м.б.	1	4 барьера	п, с		+		
		2	3 барьера	п, с	+			
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х60 с/б м/100м м.б.	1	3 барьера	п, с		+		
		2	2 барьера	п, с	+			
13	Бег с соревновательной скоростью 5х100м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
14	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
15	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с	+	+		
		2	С опорой	п, с	+	+		
16	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			п, с	+	+		
17	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			п, с	+	+		

Направление подготовки 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)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	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)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+	+		
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
06	Бег 3-5x2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п		+		
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+			
08	Бег 5-10x1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	+
09	Бег 3-5x1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+		
		2	Интервально	п	+			
		3	Повторно	п	+			
10	Бег 10x400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно	п, с	+			
11	Бег 10x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно		+			
12	Бег 5x400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
13	Бег 5x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
03	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	

04	Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с			+	+
05	Переменный бег в непрерывном режиме 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 близкойк ПАНО)			п, с		+	+	
09	Бег 3x2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкойк ПАНО)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с		+	+	
10	Бег 10x1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкойк ПАНО)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с		+	+	
11	Бег 5-6x1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкойк ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	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)	1	Переменно	п, с				+
		2	Интервально	п, с			+	
14	Бег 10x200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
15	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с	+	+		
16	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с	+	+		
17	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			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 по50-150 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 1 (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10x400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10x200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10x150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5x100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
05	Переменный бег 5x50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+	+
06	Переменный бег 5x50 м с максимальной скоростью/250м м.б.					+	+	
07	Переменный бег 5x50 м с максимальной скоростью/350м м.б.				+	+		
08	Бег с максимальной скоростью 5x60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
10	Бег с максимальной скоростью 5x30м / 2-3 серии			п, с	+	+		
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5x30м /2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+		
		2	С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Темповый бег 16-18 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
		2	С изменениями градиента	п			+	+

03	Темповый бег 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п			+	+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
		3	С изменениями градиента					
04	Темповый бег 5 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п			+	+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
		3	С изменениями градиента					
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
09	Бег 3-5х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная					+		
10	Бег 1-3х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+	+		
11	Бег 1-3х0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+			
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
13	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
		2	По дорожке	п		+		
14	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п		+	+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п, с		+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			

15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			П			+	+
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			П		+	+	
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			П		+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			П	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	П			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	П		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		
05	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между сериями 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	П			+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	П	+	+		

06	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+	+
		2	Пятерной + тройной	п			+	+
		3	Тройной			+	+	
		4	Тройной + прыжок с места			+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
08	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Полуприседы	п			+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		4	Нашагивания на опору	п			+	+
		5	Выпрыгивания на стопе		+	+		
		6	Подъем на стопе		+	+		
09	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (доотказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п				
		2	На мышцы спины	п				
		3	На мышцы брюшного пресса	п				
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п				
10	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п			+	+
		2	Восхождение на опору	п			+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
		4	Подъем на стопе	п	+	+		
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
12	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серий, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		

2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский

Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»

01	Контрольный бег на дистанции 35 км, на заданный результат			с				+
02	Контрольный бег на дистанции 30 км, на заданный результат			с			+	+

03	Контрольный бег на дистанции 25 км, на заданный результат			с		+	+	
04	Соревнования на дистанции полумарафон, на заданный результат			с		+		
05	Соревнования на дистанции 20 км, на максимальный результат			п	+	+		
06	Бег с соревновательной скоростью 1-5х5000м/400-1000м м.б.			п, с			+	+
07	Бег с соревновательной скоростью 3-5х3000м/400м м.б.			п, с			+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5-10х2000м /200-400 м.б.			п, с		+	+	
09	Бег с соревновательной скоростью 10-20х1000м /200-400 м.б.			п, с		+	+	
10	Бег с соревновательной скоростью 20х400м /400 м.б.			п, с		+	+	
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м /400 м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м /200 м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
13	Бег 5-10х200-1000м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка спортсменом			п, с	+	+		
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На пересеченной местности	п				+
		2	На шоссе					+
		3	На дорожке	п			+	+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На пересеченной местности	п			+	
		2	На шоссе				+	
		3	На дорожке	п				
03	Контрольный бег на 10 км			п, с	+	+	+	+
04	Контрольный бег на 5 км			п, с	+	+		
05	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п			+	+
06	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+	
07	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	
		2	Повторно	п		+		
08	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+	+	
09	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	
		2	Повторно	п		+		
10	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+	+	

11	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	
		3	Повторно	п	+	+		
12	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
13	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Темповый бег 25 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с				+
02	Темповый бег 20 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
03	Темповый бег 15 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Темповый бег 10 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
05	Темповый бег 5 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+		
06	Темповый бег 3 км (со скоростью близкой к ПАНО, темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+		
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с			+	+
08	Переменный бег в непрерывном режиме 2-3х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м(ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
09	Переменный бег в непрерывном режиме 10х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м(ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с			+	+
10	Переменный бег в непрерывном режиме 3-5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м(ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	+		
11	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м(ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	+		
12	Бег 10х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с				+
		2	Повторно	п, с			+	

13	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с		+		
		2	Повторно	п, с	+			
14	Интервальный бег 15-20х1000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с			+	+
15	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с		+	+	
		2	Повторно	п, с	+	+		
16	Бег 20х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с			+	
17	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с		+		
18	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с		+		
19	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
20	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 600-1000м (без «закисления»)			п, с				+
21	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	+
22	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	+	+	
23	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 5-6 ускорений(переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	+		
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 35-40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с			+	+
03	Непрерывный длительный бег 30 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с			+	+
04	Непрерывный длительный бег 25 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Непрерывный длительный бег 21 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+		
06	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
07	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			

08	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 8-12 по 200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с			+	+
09	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 5-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+	+	
10	Непрерывный длительный бег 15-18 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
11	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнения переключений 6-10 по 150-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+		
12	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнения переключений 6-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	+		
13	Переменный кросс (фартлек) 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-8 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	+		
14	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
15	Непрерывный длительный бег 15 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 1500 м			п	+	+		
02	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х400м / полное восстановление			п, с			+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х300м / полное восстановление			п, с			+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление			п, с			+	+
05	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., интервально			п, с		+	+	+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., повторно			п, с	+	+		
07	Бег с максимальной скоростью 5х60м/1-2 серии (с высокого старта)			п, с	+	+		

08	Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м/1-2 серии(с высокого старта)			п, с	+	+		
09	Бег с максимальной скоростью 5x30м /2-3 серии(с высокого старта)			п, с	+	+		
10	Бег с субмаксимальной скоростью 5x30м /2-3 серии(с высокого старта)			п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Темповый бег 20 км (ЧСС 160-180 уд/мин) на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин) с изменениями градиента			п			+	+
03	Непрерывный длительный бег 20-25 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п			+	+
04	Непрерывный длительный бег 15-20 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п			+	
05	Переменный кросс 20 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнении переключений 5-10 по 600-1000 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п			+	+
06	Переменный кросс 15 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнение переключений 6-10 по 200-400 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п		+	+	
07	Переменный кросс 10-12 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л), выполнение переключений 6-10 по 150-200 м			п	+	+		
08	Бег в гору 5-10x1000м (ЧСС до 180 уд/мин)/1000м м.б.			п			+	+
09	Бег в гору 5-10x500-600м (ЧСС с до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			+	+
10	Бег в гору 15-20x400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п			+	
11	Бег в гору 5-10x400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п		+	+	
12	Бег в гору 15-20x200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б.			п, с			+	+
13	Бег в гору 5x200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б./1-3 серии			п, с	+	+	+	+
14	Бег в гору 10x100м (ЧСС до 180 уд/мин)/100м м.б./1-3 серии			п, с	+	+	+	
15	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x200м/1-2 серии	1	В гору	п			+	+
		2	По дорожке	п		+		
16	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x150м / 1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		

17	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+	+		
18	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
19	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
20	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (50-100 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общий объем комплекса 6-8 км			п			+	+
21	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п			+	+
22	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п		+	+	
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Ходьба на лыжах 100-120 мин			п			+	+
02	Езда на велосипеде 100-120 мин			п			+	+
03	Плавание 100-120 мин			п			+	+
04	Ходьба на лыжах 60-90 мин			п		+	+	
05	Езда на велосипеде 60-90 мин			п		+	+	
06	Плавание 60-90 мин			п		+	+	
07	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общая продолжительность комплекса 60 мин			п		+	+	

08	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
09	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		
10	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
11	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров					
12	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 90-120 мин			п		+	+	
13	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 60-90 мин			п		+		
14	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
15	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
16	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
17	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		

3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км

Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Ходьба с моделированием соревновательной деятельности (км)»

01	Соревнования на дистанции 30 км			п			+	+	
02	Соревнования на дистанции 20 км			п			+	+	
03	Соревнования на дистанции 10 км			п			+		
04	Соревнования на дистанции 5 км			п		+			
05	Соревнования на дистанции 3 км			п	+				
06	Контрольный заход на дистанции 35 км, на заданный результат			с				+	
07	Контрольный заход на дистанции 30 км, на заданный результат			с			+		
08	Контрольный заход на дистанции 25 км, на заданный результат			с			+		
09	Ходьба с соревновательной скоростью 1-3х5000м/400-1000м м.х.			п, с			+	+	
10	Ходьба с соревновательной скоростью 3-5х3000м/400м м.х.			п, с			+	+	
11	Ходьба с соревновательной скоростью 5-10х2000м /200-400 м.х.			п, с		+	+		
12	Ходьба с соревновательной скоростью 2-3х2000м /200-400 м.х.			п, с		+	+		
13	Ходьба с соревновательной скоростью 10х1000м /200-400 м.х.	1	Переменно	п, с				+	
		2	Интервально	п, с			+		
		3	Повторно	п, с		+			
14	Ходьба с соревновательной скоростью 3-5х1000м /200-400 м.х.	1	Переменно	п, с			+		
		2	Интервально	п, с		+			
		3	Повторно	п, с	+				
15	Ходьба с соревновательной скоростью 5-10х400м /400 м м.х.	1	Переменно	п, с			+		
		2	Интервально	п, с		+			
		3	Повторно	п, с	+				
16	Ходьба с соревновательной скоростью 5-10х200м /200 м м.х.	1	Переменно	п, с			+		
		2	Интервально	п, с		+			
		3	Повторно	п, с	+				
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»									
01	Соревнования в ходьбе на 10 км	1	На шоссе	п				+	
		2	На дорожке				+	+	
02	Соревнования в ходьбе на 5 км			п		+	+	+	
03	Соревнования в ходьбе на 3 км			п	+	+	+		
04	Соревнования в беге на 2-5 км	1	На пересеченной местности	п	+	+			
		2	На дорожке	п	+				
05	Контрольная ходьба на 10 км			п, с				+	
06	Контрольная ходьба на 5 км			п, с			+		
07	Контрольный бег на 1-5 км			п, с	+	+			

09	Ходьба 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темправномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			П			+	+
10	Ходьба 2-3х3000м/1000-400м м.б.- м.х. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин концентрации лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п			+	
11	Ходьба 3000 м/400м м.б.-м.х.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС 170-190уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	
12	Ходьба 3-5х2000м/1000-400м м.б. - м.х. (с ЧСС 170-190 уд/мин концентрации лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п			+	
13	Ходьба 6-10х1000м/1000-200м м.б.- (с ЧСС 170-190 уд/мин концентрации лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п		+	+	
14	Ходьба 3-5х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС 170-190 уд/мин концентрации лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	
		2	Интервально	п		+		
		3	Повторно	п	+			
15	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б./ 1-2 серии	1	Переменно	п, с	+	+		
		2	Интервально	п, с	+	+		
		3	Повторно		+			
16	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. / 1-2 серии	1	Переменно	п, с	+	+		
		2	Интервально	п, с	+	+		
		3	Повторно		+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Ходьба 30 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Ходьба 25 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
03	Ходьба 20 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
04	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 2-5х2000м(со скоростью близкой к ПАНУ, ЧСС 170-185)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
05	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 5-10х1000м(со скоростью близкой к ПАНУ, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
06	Ходьба 15 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
07	Ходьба 10 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
08	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНУ, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м(ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
09	Ходьба 5 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
10	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНУ, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м(ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	

11	Ходьба 3 км со скоростью анаэробного порога (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
12	Ходьба 10х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
13	Ходьба 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Повторно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
14	Ходьба 15-20х1000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
15	Ходьба 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Повторно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
16	Бег 20х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
17	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
18	Ходьба, бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
19	Ходьба, бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
20	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с		+	+	
21	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 100-200м (без «закисления»)			п, с		+	+	
22	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 5-6 ускорений(переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с		+	+	
23	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 8-10 ускорений(переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
24	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 6-8 ускорений(переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Ходьба более 40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с				+
02	Ходьба 35 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с				+
03	Ходьба 30 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с			+	+
04	Ходьба 25 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с			+	+

05	Ходьба 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
06	Бег 20-25 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
07	Ходьба 10-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
08	Бег 10-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
09	Ходьба, бег 10-15 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
10	Ходьба, бег 5-10 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Бег с максимальной скоростью 4x150м/ 1-2 серии, повторно			п, с			+	+
02	Ходьба с субмаксимальной скоростью 3-5x200м/200м м.х. /1-2 серии	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5x200м/200м м.б./ 1-2 серии	1	Интервально	п, с		+	+	
		2	Повторно	п, с		+	+	
04	Ходьба с субмаксимальной скоростью 5x100м/100м м.х./ 1-2 серии	1	Интервально	п, с		+	+	
		2	Повторно	п, с	+	+	+	
05	Бег с субмаксимальной скоростью 5x100м/100м м.б./ 1-2 серии	1	Интервально	п, с		+	+	
		2	Повторно	п, с	+	+	+	
06	Бег с максимальной скоростью 5x60м/1-2 серии, повторно			п, с	+	+		
07	Бег с субмаксимальной скоростью 5x60м/1-2 серии, повторно			п, с	+	+		
08	Бег с максимальной скоростью 5x30м /2-3 серии, повторно			п, с	+	+		
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5x30м /2-3 серии, повторно			п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Ходьба 20 км (ЧСС 160-180 уд/мин), на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п				+
02	Ходьба 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин), на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п			+	+
03	Ходьба 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин), на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п			+	+
04	Бег в гору 5-10x1000м (ЧСС до 180 уд/мин)/1000м м.б.			п			+	+
05	Бег в гору 5-10x500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			+	+
06	Бег в гору 15-20x400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
07	Бег в гору 5-10x400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
08	Бег в гору 15-20x200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+

09	Бег в гору 5x200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б./2-3 серии			п, с		+	+	+
10	Бег в гору 10x100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б./2-3 серии			п, с		+	+	
11	Ходьба 3-5x200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б.- м.х. /1-2 серии, в пологий подъем			п, с		+	+	+
12	Ходьба 5x100м (ЧСС до 180 уд/мин)/100м м.б.- м.х. /1-2 серии, в пологий подъем			п, с		+	+	+
13	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п	+	+	+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п, с		+		
14	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x150м / 1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
15	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x200м / 1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
16	Специальные беговые упражнения 5x150-200м /2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
17	Специальные беговые упражнения 5x50-100м/2-4 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+			
18	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
19	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
20	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (50-100 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общий объем комплекса 6-8 км			п			+	+
21	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п			+	+

22	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п		+	+	
23	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
24	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Ходьба на лыжах 120 мин			п			+	+
02	Езда на велосипеде 120 мин			п			+	+
03	Плавание 120 мин			п			+	+
04	Ходьба на лыжах 90 мин			п	+	+	+	
05	Езда на велосипеде 90 мин			п	+	+	+	
06	Плавание 90 мин			п	+	+	+	
07	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общая продолжительность комплекса 60 мин			п		+	+	
08	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
09	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность Комплекса 20 мин			п	+	+		

10	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
11	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		
12	Спортивные игры по упрощенным правилам на увеличенной площадке 100-120 мин			п		+	+	
13	Спортивные игры по упрощенным правилам на увеличенной площадке 60-90 мин			п		+		
14	Спортивные игры по упрощенным правилам на увеличенной площадке 30 мин			п	+			
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц		+	+		
16	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
17	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
18	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		

Спортивная дисциплина: 4. Прыжки

4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту

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

01	Прыжок в высоту на соревнованиях			с	х	х	х	х
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			х	х
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	х	х		
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			х	х
05	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х		

06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			х	х
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	х	х		
08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			х	х
09	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х		
10	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х	х
11	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п			х	х
		2	+ 2 беговых шагов	с		х	х	х
12	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х		
13	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	С забеганием на последних 3 – 5 шагах в горку на вираж в манеже	п			х	х
		2	С сопротивлением: тележка, амортизатор	п		х		
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов (раз)»								
01	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 25 – 35 раз			п			х	х
02	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 15 – 20 раз			п, с	х	х		
03	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
04	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
05	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз	1	Плинт 5 – 10 см	п	х	х	х	х
		2	Плинт 20 – 30 см	п	х	х	х	х
06	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	х	х	х	х
07	Прыжок в высоту способом перекидной с укороченного разбега, 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п		х	х	х
08	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	х	х	х	

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

Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»								
01	Повторный бег 100 м х 4 – 5 раз х 2 серии, отдых до ЧСС115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 100 м х 2 – 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х	х	х
03	Повторный бег 120 м х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х
07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов,35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов соотягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х	х	х
		2	С сопротивлением	п			х	х

06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой	с			х	х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п				х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п				х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п			х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х	х
10	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с		х	х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
17	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с				х
18	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с				х
19	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х	х
20	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х	х
21	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х	х
22	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягочениями с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
23	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягочениями с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
24	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягочениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х

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

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

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

63	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п				х
64	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с				х
65	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с				х
66	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с				х
67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х	х	х
68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п		х	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х	х	х
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п				х
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п			х	х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п			х	х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х

74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
75	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п	х	х	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
03	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		х	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х	х	х

07	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
08	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
09	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
10	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленномсуставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с			х	х
13	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимальноговеса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х

17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, сплнтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х	х	х
03	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х
06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х

08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего –20-25 мин			п		х	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего –20-25 мин			п	х	х	х	х
12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х
13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х

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

4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину

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

01	Прыжок в длину в соревнованиях			с	х	х	х	х
02	Прыжок в длину с полного разбега, 10 – 12 раз			с	х	х	х	х
03	Прыжок в длину с полного разбега, 6 – 10 раз			с, п	х	х	х	х
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х

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

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

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

05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,350 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с		х	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 x 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»								
01	Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС 15-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х	х	х
02	Повторный бег 100 м x 2 – 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х	х	х
03	Повторный бег 120 м x 4 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м x 3 раза x 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х
07	Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
08	Повторный бег 200 м x 2 раза x 2 серии, отдых до 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 х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х	х	х
		2	С сопротивлением	п			х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой	с			х	х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п				х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п				х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
10	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х

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

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

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

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

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

Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»

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

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

19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, сплнтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х	х	х
03	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х
06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х

13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе(на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п			х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х	х
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х

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

4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной

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

01	Тройной прыжок с полного разбега в соревнованиях			с	х	х	х	х
02	Тройной прыжок с полного разбега в тренировке, 6 – 8 раз			с			х	х
03	Тройной прыжок с полного разбега, 2 – 4 раза			п, с		х	х	х
04	Тройной прыжок с полного разбега с отягощением, 4 – 6 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п				х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п				х
05	Тройной прыжок с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 4 – 6 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п			х	х
06	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз			п, с			х	х
07	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с		х	х	х
08	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х

09	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
10	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
11	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6-10 раз			п, с		х	х	х
12	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с			х	х
13	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х	х
14	Разбег полный со скачком в яму с песком, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
15	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п, с			х	х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с		х	х	х
16	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
17	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п		х	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п		х	х	х
18	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
19	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
20	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов (раз)»								
01	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			х	х
02	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с		х	х	х
03	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х

04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
05	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		х	х	х
06	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
07	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 10 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
08	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
09	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			х	х
10	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
11	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п, с			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п, с			х	х
12	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
13	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		х	х	х
14	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п, с			х	х
		2	90-120 с отдыха	п, с		х	х	х
15	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 8 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
16	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х	х
17	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х	х	х
18	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х	х
19	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х

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

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

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

11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
17	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				х
18	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				х
19	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
20	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
21	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
22	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягочениями с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
23	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягочениями с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
24	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягочениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
25	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягочениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х

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

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

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

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

75	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и ишиколотки	п	х	х	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
03	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		х	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х	х	х
07	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
08	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х

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

19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, сплнтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100- 120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х	х	х
03	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х
06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, -из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х

12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х
13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе(на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п			х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х	х

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

4.4. 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, 12 раз и более	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 в тренировке с полного разбега, до 10 раз	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	х
04	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
05	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х

06	Прыжок с шестом с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
07	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с полного разбега, 10 – 16 раз			п, с	х	х	х	х
08	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), 10 – 12 раз			п, с	х	х	х	х
09	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз		45-60 с отдыха	п			х	х
			90-120 с отдыха	п		х	х	х
10	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз		Пояс или жилет 5 – 10% от веса	п, с			х	х
			Манжеты 250-500 г на запястья и щиколотки	п, с			х	х
11	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	х	х	х	х
12	Разбег полный с шестом, 10-12 раз	1	С отталкиванием и «входом»	п, с			х	х
		2	Без отталкивания	п, с			х	х
13	Разбег полный с шестом, 6-8 раз	1	С отталкиванием и «входом»	п, с	х	х		
		2	Без отталкивания	п, с	х	х		
14	Разбег увеличенной длины с шестом, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	а, с			х	х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с		х	х	х
15	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
16	Разбег полный без отталкивания в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п		х	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п			х	х
17	Разбег полный без отталкивания в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
18	Разбег полный без отталкивания в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
19	Разбег полный без отталкивания в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х	х	х

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом со среднего и коротких разбегов (раз)»								
01	Прыжок с шестом в тренировке со среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), 16-20 раз		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), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х		
		2	На жёстком шесте	п, с		х		
		3	На мягком шесте	п, с	х	х		
03	Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
04	Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
05	Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
06	Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	х	х	х	х
07	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при началеразбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), 16 – 20 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с			х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х	х	х
08	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при началеразбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз	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	х
09	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
10	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
11	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
12	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с			х	х
13	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), 6-8 раз		На шесте средней жёсткости	п, с		х	х	х
			На жёстком шесте	п, с			х	х
			На мягком шесте	п, с	х	х	х	х

14	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	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	х
15	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
16	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
17	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
18	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	х	х	х	х
19	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при началеразбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 – 20 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с			х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х	х	х
20	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с			х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х	х	х
21	Прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
22	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
23	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага повторно сукороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х	х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х	х
24	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 4 беговых шага, 10 – 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, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п			х	х

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

09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов,35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х	х	х
		2	С сопротивлением	п			х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой	с			х	х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой,30 отталкиваний	1	На двух ногах	п				х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п				х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
10	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х

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

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

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

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

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

Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»

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

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

20	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
21	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, сплннтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100- 120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
22	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
23	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
24	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
25	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
26	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
27	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
28	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х

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

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

Спортивная дисциплина: 5. Метания

5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра

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

01	Толкание ядра в соревнованиях			с		х	х	х
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п			х	х
03	Толкание ядра избранным способом, 15-25 раз			п, с		х	х	х

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

12	Имитационные упражнения с ядром, облегчённым свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»								
01	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с		х	х	х
02	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х	х	х
03	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п			х	х
04	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с		х	х	х
05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с		х	х	х
		2	Назад	п, с		х	х	х
06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х	х	х
		2	Назад	п, с	х	х	х	х
07	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п			х	х
		2	Назад	п		х	х	х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п		х	х	х
		2	Назад	п		х	х	х
09	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с		х	х	х
		2	Назад	п, с		х	х	х
10	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с		х	х	х
		2	Назад	п, с		х	х	х

Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»									
01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов с доставанием предмета, 35-50 отталкиваний				п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет		п			х	х
		2	Манжеты		п		х	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги		п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги		п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов,10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги		п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги		п, с	х	х	х	х
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями,10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет		п			х	х
		2	Манжеты		п		х	х	х
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой,60 отталкиваний	1	На двух ногах		п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)		п, с			х	х
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой,80 отталкиваний	1	На двух ногах		п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)		п, с		х	х	х
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой,100 отталкиваний	1	На двух ногах		п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)		п, с		х	х	х
09	Спрыгивания на две ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет		п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки		п, с			х	х
10	Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет		п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки		п, с		х	х	х
11	Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет		п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки		п, с		х	х	х
12	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах		п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)		п, с			х	х
13	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах		п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)		п, с			х	х

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

27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
28	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с			х	х
29	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с		х	х	х
30	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний:на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
31	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний:на двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
32	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
33	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
36	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние),8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с			х	х
37	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с		х	х	х
38	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х	х	х

39	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
40	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
02	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
03	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
04	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
05	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
06	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
07	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		х	х	х
08	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
09	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х	х	х
10	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х	х	х

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

21	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
22	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
23	Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, сколен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
24	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
25	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
26	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
27	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз (1,0-1,5 т)			п	х	х	х	х
28	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону 6-8 подходов по 8-10 раз (1,5-2,5 т)			п	х	х	х	х
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»								
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п			х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)				х	х

05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м) на прямой, общий объём 0,15 – 0,2 км			п, с	х	х	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с		х	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х	х
09	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Подъёмы ног, 5-6 подходов x 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов x 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов x 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов x 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов x 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х

08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе(на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра,5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
11	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине,5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
12	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах,3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
13	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
14	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
15	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
16	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
17	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
18	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
19	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах,приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
20	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах,приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
		2	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
21	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
22	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двухногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х

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

5.2. 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, 30-40 раз			п, с		х	х	х
03	Метание молота с 3-4 поворотов с удлинённым тросом, 25-35 раз			п		х	х	х
04	Метание молота с 3-4 поворотов с укороченным тросом, 25-35 раз			п, с		х	х	х
05	Метание молота с 2 поворотов с соревновательным тросом, 20-25 раз			п, с		х	х	х
06	Метание молота с 2 поворотов с удлинённым тросом, 15-20 раз			п, с		х	х	х
07	Метание молота с 2 поворотов с укороченным тросом, 15-20 раз			п, с	х	х	х	х
08	Метание молота с 1 поворота с соревновательным тросом, 15-20 раз			п, с		х	х	х
09	Метание молота с 1 поворота с удлинённым тросом, 10-15 раз			п, с		х	х	х
10	Метание молота с 1 поворота с укороченным тросом, 10-15 раз			п, с	х	х	х	х
11	Предварительные 2-3 вращения молота стоя на месте, 6-10 раз			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, 15-20 раз			п			х	х
----	---	--	--	---	--	--	---	---

02	Метание молота с 3-4 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п				х
03	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 15-20 раз			п			х	х
04	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п				х
05	Метание молота с места утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п			х	х
06	Метание молота с места утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п				х
07	Метание молота с 3-4 поворотов, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с		х	х	х
08	Метание молота с 3-4 поворотов, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с		х	х	х
09	Метание молота с 1-2 поворотов, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с		х	х	х
10	Метание молота с 1-2 поворотов, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х	х	х
11	Метание молота с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с		х	х	х
12	Метание молота с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х	х	х
13	Предварительные 2-3 вращения утяжелённого молота стоя на месте, 5-10 раз			п, с			х	х
14	Предварительные 2-3 вращения облегчённого молота стоя на месте, 5-10 раз			п, с	х	х	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»								
01	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с		х	х	х
02	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х	х	х
03	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п			х	х
04	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с		х	х	х

05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с		х	х	х
		2	Назад	п, с		х	х	х
06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х	х	х
		2	Назад	п, с	х	х	х	х
07	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п			х	х
		2	Назад	п		х	х	х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п		х	х	х
		2	Назад	п		х	х	х
09	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с	х	х	х	х
		2	Назад	п, с	х	х	х	х
10	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х	х	х
		2	Назад	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов, 35-50 отталкиваний		С доставанием предмета	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х

09	Спрыгивания на 2 ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х	х
10	Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
12	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
13	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
14	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
15	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
16	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
17	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
18	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
19	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
20	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с			х	х
21	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с		х	х	х
22	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
23	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х	х

24	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
25	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
26	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
28	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с			х	х
29	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с		х	х	х
30	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
31	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х	х
32	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
33	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний:(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с	х	х	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х

36	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний)			п, с			х	х
37	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний)			п, с		х	х	х
38	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний)			п, с	х	х	х	х
39	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
40	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
03	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		х	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х	х	х

06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз(5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х	х	х
07	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
08	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди- (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
09	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди(глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
10	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг x 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
13	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х

16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
22	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
23	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
24	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
25	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
26	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
27	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
28	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, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х	х	х

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

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

19	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах,приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
20	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах,приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
		2	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
21	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
22	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двухногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
23	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода x10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
24	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе,2-3 подхода x 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х	х	х
25	Тяга бедром вперёд против сопротивления на блочном тренажере,5-6 подходов x 8-12 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
26	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 10 – 20 мин			п, с	х	х	х	х
27	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 10 – 15 мин			п	х	х	х	х
28	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 15 – 20 мин			п		х	х	х
29	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 15-20 мин			п, с	х	х	х	х
30	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х	х	х

5.3. 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, 30-45 раз			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, 10-15 раз			п, с		х	х	х
05	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия, 10-15 раз			п, с		х	х	х

06	Метание диска с места из исходного положения стоя боком к направлению метания, и поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с		х	х	х
07	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз		Пояс, жилет	п			х	х
08	Метание диска избранным способом с отягощением на запястьётолкнутой руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с		х	х	х
09	Имитационные упражнения с диском в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	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, 10-15 раз			п, с			х	х
02	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п				х
03	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с			х	х
04	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п				х
05	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х	х	х
06	Метание диска избранным способом, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х	х	х
07	Метание диска с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х	х	х
08	Метание диска с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х	х	х
09	Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п			х	х
10	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% отсоревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п				х
11	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	х	х	х	х
12	Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% отсоревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	х	х	х	х

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

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

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

32	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
33	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний:(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с	х	х	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х	х
36	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний)			п, с			х	х
37	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний)			п, с		х	х	х
38	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний)			п, с	х	х	х	х
39	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
40	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
02	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
03	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
04	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
05	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х

06	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
07	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
08	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		х	х	х
09	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
10	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х	х	х
11	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х	х	х
12	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
13	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х

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

23	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
24	Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, сколен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
25	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
26	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
27	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз (2 т)			п	х	х	х	х
28	Раскачивания грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону (3-3,5 т)			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, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п			х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)				х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м) на прямой, общий объём 0,15 – 0,2 км			п, с	х	х	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		х	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с		х	х	х

08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	1	С горки	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х	х
09	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линиифиниша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п			х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
07	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
08	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х	х
09	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
10	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х

11	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
12	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
13	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
14	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
15	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
16	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
17	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов x 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
18	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
19	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
20	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
21	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
22	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
24	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п			х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с			х	х
25	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х	х
26	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х

27	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двухногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отгаликиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
28	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отгаликиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
29	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х	х	х
30	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х	х	х
31	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х	х
32	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х	х
33	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п		х	х	х
34	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х	х	х
35	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х	х	х

5.4. 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
02	Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 – 15 раз			п, с		х	х	х
03	Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 – 12 раз			п			х	х
04	Метание копья с большого разбега, 10 - 12 раз			п, с	х	х	х	х
05	Метание копья с большого разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 12 раз			п			х	х
06	Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов, 10 - 12 раз			п, с	х	х	х	х
07	Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз			п			х	х
08	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов, 10 - 15 раз			п, с	х	х	х	х
09	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз			п			х	х
10	Метание копья с места, 10 - 15 раз			п, с	х	х	х	х
11	Метание копья с места с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз			п			х	х

12	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с	х	х	х	х
		2	Без копья	п, с	х	х	х	х
13	Полный разбег + 2 – 4 б.ш. с или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с		х	х	х
		2	Без копья	п, с		х	х	х
14	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз	1	45-60 с	п			х	х
		2	90-120 с	п		х	х	х
15	Полный разбег с отягощениями, 10 - 15 раз	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты	п			х	х
16	Полный разбег с сопротивлением, 10 - 15 раз	1	В горку	п		х	х	х
		2	С тележкой, с амортизатором	п			х	х
17	Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз	1	Под горку,	п, с		х	х	х
		2	По ветру, с тягой	п, с			х	х
18	5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10 - 15 раз			п, с	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания копья несоревновательных параметров (раз)»								
01	Метание копья с полного разбега, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п, с		х	х	х
02	Метание копья с полного разбега, утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п			х	х
03	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п, с		х	х	х
04	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п			х	х
05	Метание копья с места утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п, с		х	х	х
06	Метание копья с места утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п			х	х
07	Метание копья с полного разбега, облегчённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х
08	Метание копья с полного разбега, облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х
09	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, облегчённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х
10	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х
11	Метание копья с места облегчённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х

12	Метание копья с места облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»								
01	Броски одной рукой вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз			п, с		х	х	х
02	Броски двумя руками вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз			п, с	х	х	х	х
03	Броски одной рукой вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (2-5 кг) веса, 10-15 раз			п			х	х
04	Броски двумя руками вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (5-20 кг) веса, 15-20 раз			п		х	х	х
05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с		х	х	х
		2	Назад	п, с		х	х	х
06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х	х	х
		2	Назад	п, с	х	х	х	х
07	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п			х	х
		2	Назад	п		х	х	х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п		х	х	х
		2	Назад	п		х	х	х
09	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с		х	х	х
10	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х	х	х
11	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п			х	х
12	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с		х	х	х

13	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с		х	х	х
		2	Назад	п, с		х	х	х
14	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с		х	х	х
		2	Назад	п, с		х	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов, 35-50 отталкиваний		С доставкой предмета	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
09	Спрыгивания на две ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
10	Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
12	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х

13	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
14	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
15	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
17	Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
18	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
19	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
20	Прыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с			х	х
21	Прыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двухногах; на одной (толковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с		х	х	х
22	Прыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двухногах; на одной (толковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
23	Прыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двухногах; на одной ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
24	Прыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
25	Прыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двухногах; на одной (толковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х

26	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
28	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с			х	х
29	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с		х	х	х
30	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиванийна двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х	х	х
31	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиванийна двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
32	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
33	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемс высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на двух ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на двух ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
36	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние),8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с			х	х
37	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с		х	х	х

38	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
39	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
40	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Пуловер лёжа спиной на скамье, отягощение на прямых руках, 5-6 подходов х 6-10 раз			п, с		х	х	х
02	Пуловер лёжа спиной на скамье, отягощение согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с		х	х	х
03	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
04	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
05	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с		х	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
07	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х	х	х

08	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры(штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110, 5– 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз(5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х	х	х
09	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
10	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
11	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди(глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
12	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
13	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
14	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
15	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х		
16	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х

17	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
18	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
19	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
20	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
21	Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, сколен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
22	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			х	х
23	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			х	х
24	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
25	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
26	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		х	х	х
27	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
28	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х
29	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х	х	х

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

04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п		х	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х	х	х
06	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин							
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х	х	х
11	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
12	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	
13	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			х	х
14	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
15	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
16	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
17	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
18	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х

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

Спортивная дисциплина: 6. Многоборья

6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег в 3 шага (барьеров)»

01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	1	Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с	+	+	+	+
		2	Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с		+	+	+
02	1 барьер со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
03	2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
04	5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+

05	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза			с	+	+	+	+
06	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза			с		+	+	+
07	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5 х 6 барьеров			п, с	+	+	+	+
08	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с		+	+	+
09	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+	+	+
10	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров			п, с		+	+	+
11	Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с		+	+	+
12	Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с		+	+	+
13	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+	+	+
14	Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров			п, с	+	+	+	+
15	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, 16 – 25 раз			п, с			+	+
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	+	+		
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			+	+
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			+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+		
06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			+	+
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	+	+		
08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			+	+
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			+	+
		2	90-120 с отдыха	п		+		
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов,	1	25 – 35 раз	п			+	+
		2	15 – 20 раз	п, с	+	+		

11	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов сотягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
12	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			+	+
		2	90-120 с отдыха	п		+	+	+
13	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз	1	Плинт 5 – 10 см	п	+	+	+	+
		2	Плинт 20 – 30 см	п	+	+	+	+
14	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	+	+	+	+
15	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз			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	1	10 – 12 раз	с	+	+	+	+
		2	6 – 9 раз	с, п	+	+	+	+
03	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки			х	+	+
05	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	+	+	+	+
		2	Без отталкивания	п, с	+	+	+	+
06	Разбег полный с отягощением, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
07	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	+	+	+	+
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	+	+	+	+
08	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с			+	+
		2	6 – 10 раз	п, с	+	+	+	+
09	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с			+	+
		2	6 – 10 раз	п, с	+	+		
10	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
11	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага,	1	12 – 16 раз	п			+	+
		2	6 – 10 раз	п	+	+		
12	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			+	+
		2	90-120 с отдыха	п			+	+

13	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз			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), 10-15 раз			п, с		+	+	+
04	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с		+	+	+
05	Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), 10-15 раз			п			+	+
06	Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястьё толкающей руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз			п, с		+	+	+
07	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	+	+	+	+
08	Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с			+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз	п				+
09	Толкание ядра с места утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз	п, с			+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-20 раз	п				+
10	Толкание ядра избранным способом облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз	п, с	+	+	+	+
11	Толкание ядра с места облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+	+	+
12	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п			+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п				+

13	Имитационные упражнения с облегчённым ядром, в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-5; группа тренировочных средств «Метание копья (раз)»								
01	Метание копья в соревнованиях			с	+	+	+	+
02	Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 – 15 раз			п, с		+	+	+
03	Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 – 12 раз			п			+	+
04	Метание копья с 4 – 5 бросковых шагов	1	10 - 12 раз	п, с	+	+	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 -15 раз	п			+	+
05	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов	1	10 - 12 раз	п, с	+	+	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п			+	+
06	Метание копья с места	1	10 - 12 раз	п, с	+	+	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 -15 раз	п			+	+
07	Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 -15 раз	1	С копьём	п, с	+	+	+	+
		2	Без копья	п, с	+	+	+	+
08	Полный разбег + 2-4 беговых шага с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с		+	+	+
		2	Без копья	п, с		+	+	+
09	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз	1	45-60 с	п			+	+
		2	90-120 с	п		+	+	+
10	Полный разбег с отягощениями, 10 -15 раз	1	Пояс, жилет	п			+	+
		2	Манжеты	п			+	+
11	Полный разбег с сопротивлением, 10 -15 раз	1	В горку	п		+	+	+
		2	С тележкой, с амортизатором	п			+	+
12	Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз	1	Под горку	п, с		+	+	+
		2	По ветру, с тягой	п, с			+	+
13	5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10 - 15 раз			п, с	+	+	+	+
14	Метание утяжелённого копья с полного разбега, 10 - 12 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с		+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п			+	+

15	Метание утяжелённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 12 раз	1	До 25% от соревновательного снаряда	п, с		+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п			+	+
16	Метание утяжелённого копья с места, 10 - 2 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с		+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п			+	+
17	Метание облегчённого копья с полного разбега, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
18	Метание облегчённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
19	Метание облегчённого копья с места, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
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	1	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
2	Бег 3-4 x 20 (30, 40, 50) м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-4 серии, между сериями 7-8 мин	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	1	1 серия	п	+	+		
		2	2 серии	п			+	+
5	Бег с низкого старта под команду или без команды	1	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	+
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, 3-4 x 30-40 м			п, с	+	+		

8	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30м			п, с	+	+	+	+
9	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м			п, с	+	+	+	+
10	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+	+	+
11	Старты на вираже, 4-5 х 40 м			с	+	+	+	+
12	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м			с	+	+	+	+
13	Выбегание со старта под планкой, тренер-преподаватель держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 30 м			п,с	+	+		
14	Бег с ускорением 3-5 х 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 или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза,			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	1	Расстояние между отметками 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+		
18	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с	+	+		
19	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений			п, с	+	+	+	+
20	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+	+	+	+
21	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза			п	+	+		
22	Бег 80+100+120 м			п,с	+	+	+	+
23	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
24	Бег 3-4 х 100 +150 +200 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+

25	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+
08	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	+	+	+	+
09	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п				+
10	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
12	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
13	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
14	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
15	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
16	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
18	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		

19	Прыжки на двух ногах в глубоком приседе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
20	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
22	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
23	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
24	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
25	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с		+	+	+
26	Спрыгивания с 40 см однократные с отпрыжкой вверх, 80 отталкиваний (с 20 см – 100 отталкиваний)	1	На двух ногах	п, с	+	+	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		+	+	+
27	Спрыгивания с 80 см однократные с отпрыжкой вверх, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			+	+
28	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				+
29	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				+
30	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			+	+
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		+	+	+
31	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
32	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				+
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			+	+

33	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	+	+	+	+
		2	С толчковой и маховой ног	п	+	+	+	+
34	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			+	+
		2	Манжеты	п		+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+
02	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
03	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
04	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
05	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
06	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
07	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
08	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		+	+	+
09	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		+	+	+
10	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		+	+	+
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+	+	+
12	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз, 2-3,5 т			п		+	+	+
13	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 3,5-6 т			с		+	+	+

14	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге сопоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,5 т			п			+	+
15	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, 2,5-3 т			п, с	+	+	+	+
16	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, 3,5-5,5 т			с	+	+	+	+
17	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-2,0 т			п			+	+
18	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-1,7 т			п, с			+	+
19	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-1,7 т			п, с		х	+	+
20	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-1,7 т			п			+	+
21	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 0,7-1,4 т			п, с		+	+	+
22	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг x 10-12 раз, 1,7-2,0 т			п. с			+	+
23	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз, 0,5-1,5 т			п, с	+	+		
24	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,3 – 1,7 т			п, с			+	+

25	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,3-2,0 т			п, с		+	+	+
26	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,7-2,4 т			п, с		+	+	+
27	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 4,0-6,0 т			п			+	+
28	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз 2,0-3,0 т			п			+	+
29	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,0-2,8 т			п, с		+	+	+
30	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 3,0-3,8 т			п, с			+	+
31	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 1,7-2,5 т			п			+	+
Направление подготовки Е; группа тренировочных средств «Упражнения для совершенствования общей выносливости (км)»								
01	Непрерывный бег 4-5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+		
02	Непрерывный бег 6-8 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+		
03	Непрерывный бег 6-8 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
04	Фартлек 7-8 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
05	Фартлек 7-8 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с			+	+

07	Непрерывный длительный бег 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
		2	По равнине	п, с			+	
08	Непрерывный длительный бег более 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с				+
09	Бег переменный (интенсивность менее 90%) 6-8 x 100 м через 50 м медленно			п, с		+	+	+
10	Темповый бег 5-7 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
11	Темповый бег 3-4 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
12	Бег интервальный	1	2-3 x 300м	п	+	+		
		2	3-4 x 400м	п			+	+
13	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		(с субмаксимальной скоростью, полное восстановление)	п			+	+
14	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		(с субмаксимальной скоростью, полное восстановление)	п	+	+		
15	Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п, с	+	+		
16	Бег 2-3x300м, переменно			п			+	+
17	Бег 4-8x150м, переменно			п			+	+
18	Бег 4-8 x120 м, переменно			п	+	+	+	+
19	Бег 4-8 x100 м, переменно			п	+	+	+	+

6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег в 3 шага (барьеров)»

01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	1	Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с	+	+	+	+
		2	Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с		+	+	+
02	1 барьер со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
02	2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
03	5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
04	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза			с	+	+	+	+
05	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза			с		+	+	+
06	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5x 6 барьеров			п, с	+	+	+	+
07	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьеров в 5 шагов, 5 раз			п, с		+	+	+

08	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьеров в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+	+	+
09	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров			п, с		+	+	+
10	Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с		+	+	+
11	Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с		+	+	+
12	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+	+	+
13	Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+	+	+
14	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, 16 – 25 раз			п, с			+	+
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	+	+		
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			+	+
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			+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+		
06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			+	+
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	+	+		
08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			+	+
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			+	+
		2	90-120 с отдыха	п		+		
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов,	1	25 – 35 раз	п			+	+
		2	15 – 20 раз	п, с	+	+		
11	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
12	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			+	+
		2	90-120 с отдыха	п		+	+	+
13	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз	1	Плинт 5 – 10 см	п	+	+	+	+
		2	Плинт 20 – 30 см	п	+	+	+	+

14	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	+	+	+	+
15	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз			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	1	10 – 12 раз	с	+	+	+	+
		2	6 – 10 раз	с, п	+	+	+	+
03	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		+	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки			+	+	+
05	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	+	+	+	+
		2	Без отталкивания	п, с	+	+	+	+
06	Разбег полный с отягощением, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
07	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	+	+	+	+
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	+	+	+	+
08	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с			+	+
		2	6 – 10 раз	п, с	+	+	+	+
09	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с			+	+
		2	6 – 10 раз	п, с	+	+		
10	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
11	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага,	1	12 – 16 раз	п			+	+
		2	6 – 10 раз	п	+	+		
12	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага повторнос укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			+	+
		2	90-120 с отдыха	п			+	+
13	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-4; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом (раз)»								
01	Прыжок с шестом в соревнованиях			с	+	+	+	+

02	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, 12 раз и более	1	На шесте средней жёсткости	п, с		+	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с			+	+
		3	На мягком шесте	п, с		+	+	+
03	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, до 10 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с		+	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с			+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+	+	+
04	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
05	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		+	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		+	+	+
06	Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	+	+	+	+
07	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 – 20 раз			п, с	+	+	+	+
08	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при началеразбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с			+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+	+	+
09	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с		+	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с			+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+	+	+
10	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			+	+
11	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		+	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п		+	+	+
12	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			+	+
		2	90-120 с отдыха	п		+	+	+
13	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с			+	+
14	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 6-8 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с		+	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с			+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+	+	+

15	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с		+	+	+	
		2	На жёстком шесте	п, с				+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+	+	+	+
16	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п				+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п				+	+
17	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с			+	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с			+	+	+
18	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п				+	+
		2	90-120 с отдыха	п			+	+	+
19	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	+	+	+	+	
20	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при началеразбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 – 20 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+	+	+	
		2	На жёстком шесте	п, с				+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+	+	+	+
21	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при началеразбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+	+	+	
		2	На жёстком шесте	п, с				+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+	+	+	+
22	Прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п				+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п				+	+
23	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с			+	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с			+	+	+
24	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п				+	+
		2	90-120 с отдыха	п			+	+	+
25	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 4 беговых шага, 10 – 16 раз			п, с	+	+	+	+	
Направление подготовки ТР-5; 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), 10-15 раз			п, с			+	+	+
04	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с			+	+	+

05	Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз		Пояс, жилет	п			+	+
06	Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястьё толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с		+	+	+
07	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	+	+	+	+
08	Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с			+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз	п				+
09	Толкание ядра с места утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз	п, с			+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-20 раз	п				+
10	Толкание ядра избранным способом облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда,	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз	п, с	+	+	+	+
11	Толкание ядра с места облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+	+	+
12	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п			+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п				+

13	Имитационные упражнения с облегчённым ядром, в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-6; группа тренировочных средств «Метание диска (раз)»								
01	Метание диска в соревнованиях			с		+	+	+
02	Метание диска избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п			+	+
03	Метание диска избранным способом, 20-25 раз			п, с		+	+	+
04	Метание диска с места из исходного положения лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз			п, с		+	+	+
05	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия, 10-15 раз			п, с		+	+	+
06	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с		+	+	+
07	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+	+	+
08	Метание диска избранным способом, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+	+	+
09	Метание диска с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+	+	+
10	Метание диска с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+	+	+
11	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), 10-15 раз			п			+	+
12	Метание диска избранным способом с отягощением на запястьётолкнутой руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз			п, с		+	+	+
13	Имитационные упражнения с диском в круге для метания, 10-20 раз			п, с	+	+	+	+
14	Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с			+	+
15	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п				+
16	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с			+	+
17	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п				+

18	Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п			+	+
19	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% отсоревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п				+
20	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	+	+	+	+
21	Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% отсоревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	+	+	+	+
Направление подготовки ТР-7; группа тренировочных средств «Метание копья (раз)»								
01	Метание копья в соревнованиях			с	+	+	+	+
02	Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 – 15 раз			п, с		+	+	+
03	Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 – 12 раз			п			+	+
04	Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов	1	10 - 12 раз	п, с	+	+	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п			+	+
05	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов	1	10 - 15 раз	п, с	+	+	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п			+	+
06	Метание копья с места	1	10 - 15 раз	п, с	+	+	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п			+	+
07	Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с	+	+	+	+
		2	Без копья	п, с	+	+	+	+
08	Полный разбег + 2-4 б. ш. с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 -15 раз	1	С копьём	п, с		+	+	+
		2	Без копья	п, с		+	+	+
09	Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз	1	45-60 с	п			+	+
		2	90-120 с	п		+	+	+
10	Полный разбег с отягощениями, 10 - 15 раз	1	Пояс, жилет	п			+	+
		2	Манжеты	п			+	+
11	Полный разбег с сопротивлением, 10 - 15 раз	1	В горку	п		+	+	+
		2	С тележкой, с амортизатором	п			+	+
12	Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз	1	Под горку,	п, с		+	+	+

		2	По ветру, с тягой	п, с			+	+
13	5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10 - 15 раз			п, с	+	+	+	+
14	Метание утяжелённого копья с полного разбега, 10 -12 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с		+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п			+	+
15	Метание утяжелённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 12 раз	1	До 25% от соревновательного снаряда	п, с		+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п			+	+
16	Метание утяжелённого копья с места, 10 - 12 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с		+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п			+	+
17	Метание облегчённого копья с полного разбега, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 25% от соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
18	Метание облегчённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
19	Метание облегчённого копья с места, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 % (км)»								
01	Бег по команде 60 м, 100 м, 150 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	1	Контрольный бег	п, с	+	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+	+
02	Бег 3-4 x 20(30,40,50) м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	+		
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-4 серии, между сериями 7-8 мин	п, с			+	+
03	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, 5 повторений			п, с	+	+	+	+

04	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1	1 серия	п	+	+		
		2	2 серии	п			+	+
05	Бег с низкого старта под команду или без команды, 6-7 x 20 м	1	20-30 м, 5-6 стартов	п, с	+	+		
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п, с			+	+
06	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), 6-7 x 20 м			п, с	+	+		
07	Бег с высокого старта, 3-4 раза по 30-40 м			п, с	+	+		
08	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрывало автомобиля), 5-6 x 30 м			п, с	+	+	+	+
09	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м			п, с	+	+	+	+
10	Стартовое ускорение по отметкам (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге), 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, тренер-преподаватель держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м			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 или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза			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	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+		
18	Бег с буксировкой покрывала автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с	+	+		
19	Бег скрестным шагом 40-60 м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений			п, с	+	+	+	+
20	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+	+	+	+
21	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза			п	+	+		
22	Бег 80+100+120 м			п, с	+	+	+	+

23	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+	+	+
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п			+	+
24	Бег 3-4 x 100 +150 +200 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п			+	+
25	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+	+	+	+
		2	2 серии, отдых 5-7 мин	п			+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+	+
08	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	+	+	+	+
09	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 60 отталкиваний		На двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см	п				+
10	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с			+	+
11	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+	+
12	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+	+
13	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+	+
14	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+	+
15	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
16	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
17	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		

18	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь послекаждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
19	Прыжки на двух ногах в глубоком приседе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
20	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
21	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
22	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+		
23	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+	+	+
24	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с		+	+	+
25	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с		+	+	+
26	Спрыгивания с 40 см однократные с отпрыжкой в верх, 80 отталкиваний (с 20 см – 100 отталкиваний)	1	На двух ногах	п, с	+	+	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		+	+	+
27	Спрыгивания с 80 см однократные с отпрыжкой в верх, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			+	+
28	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				+
29	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				+
30	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			+	+
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		+	+	+
31	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний		С ноги на ногу «шаги»; на одной ноге «скачки»; с разным чередованием ног	п, с	+	+	+	+

32	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				+
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			+	+
33	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	+	+	+	+
		2	С толчковой и маховой ног	п	+	+	+	+
34	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			+	+
		2	Манжеты	п		+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+	+
02	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+	+
03	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+	+
04	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+	+
05	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п		+	+	+
06	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+	+	+
07	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с			+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+	+
08	Жим, сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		+	+	+
09	Жим, лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		+	+	+
10	Жим, стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п		+	+	+
11	Французский жим, стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+	+	+
12	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз, 3-5 т			п			+	+

13	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 5-8 т			с		+	+	+
14	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 2-3 т			п			+	+
15	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	+	+	+	+
16	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			с	+	+	+	+
17	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,5 т			п			+	+
18	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2 т			п, с			+	+
19	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,0 т			п, с		+	+	+
20	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,6-2,2 т			п			+	+
21	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,0-1,8 т			п, с		+	+	+
22	Упражнения на гибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг x 10-12 раз, 2-2,5 т			п. с			+	+

23	Упражнения на сгибатели ног: подъем бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз, 0,5-1,5 т			п, с	+	+		
24	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,5 – 2,0 т			п, с			+	+
25	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,5 т			п, с		+	+	+
26	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 2,0-3,0 т			п, с		+	+	+
27	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 5,0-7,5 т			п			+	+
28	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,5-3,5 т			п			+	+
29	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,5-3,5 т			п, с		+	+	+
30	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, сплинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 3,5-4,5 т			п, с			+	+
31	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,0-3,0 т			п			+	+
Направление подготовки Е; группа тренировочных средств «Упражнения для совершенствования общей выносливости (км)»								
01	Непрерывный бег 4-5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
02	Непрерывный бег 8-10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
03	Непрерывный бег 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
04	Фартлек 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		

05	Фартлек 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
07	Непрерывный длительный бег 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
		2	По равнине	п, с			+	
08	Непрерывный длительный бег более 12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с				+
09	Бег переменный (интенсивность менее 90%) 6-8 x 100 м через 50 м медленно			п, с		+	+	+
10	Переменный бег в непрерывном режиме 3-4x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
11	Переменный бег в непрерывном режиме 2-3x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
12	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
13	Бег интервальный	1	2-3 x300м	п	+	+		
		2	3-4 x 400м	п			+	+
14	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п			+	+
15	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п	+	+		
16	Бег повторный с высокого старта, меняя скорость бега каждые 30м, с субмаксимальной скоростью, полное восстановление, 5x200м			п, с	+	+		
17	Бег 2-3 x 300 м, переменно			п			+	+
18	Бег 4-8 x 150 м, переменно			п			+	+
19	Бег 4-8 x120 м, переменно			п	+	+	+	+
20	Бег 4-8 x100 м, переменно			п	+	+	+	+

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

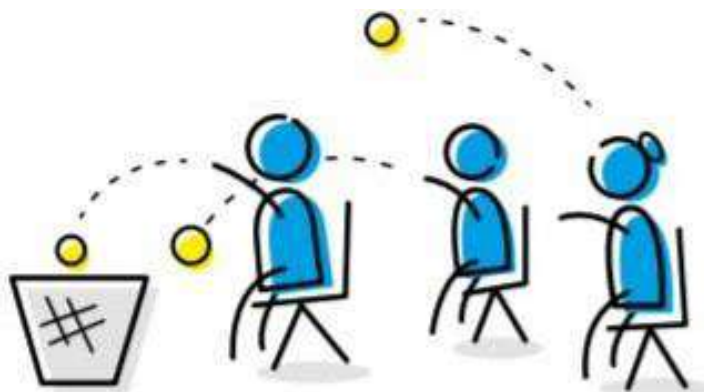
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

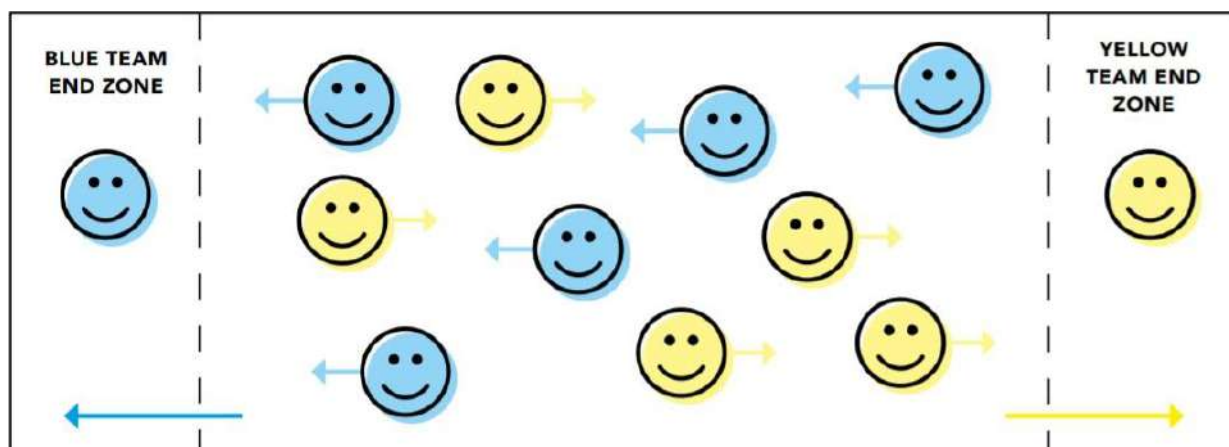
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**» (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: «**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек – 1 мин) они должны собрать одну общую фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизу «**Мы за честный спорт!**».

План родительского совещания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- Запрещенный список (актуальная версия)
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

ТАБЕЛЬ
ОСНАЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ МАССОВОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ
СПОРТИВНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И ИНВЕНТАРЕМ

(Утвержден Приказом Госкомспорта России от 26 мая 2003 г. N 345)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

N п/п	Наименование изделий	Единица измере- ния	Количество изделий для соревнований и тренировок			Примечания
			стади- он (8 доро- жек)	ма- неж	вне стадио- на (100 чело- век)	
1	2	3	4	5	6	7
Основное оборудование и инвентарь для проведения соревнований						
1	Барьер легкоатлети- ческий универсальный	шт.	100	40	-	На один сектор По потреб- ности с учетом ко- личества участников
2	Брус для отталкивания	шт.	1	1	-	
3	Губка для обмывания	шт.	+	+	+	
4	Диск массой 2,0 кг	шт.	20	-	-	
5	Диск массой 1,75 кг	шт.	15	-	-	
6	Диск массой 1,5 кг	шт.	10	-	-	
7	Диск массой 1 кг	шт.	20	-	-	
8	Клемма для крепления тесьмы	шт.	500	-	-	
9	Кольшек для отметки места приземления	шт.	10	5	-	
10	Конус высотой 30 см	шт.	50	50	10	
11	Конус высотой 15 см	шт.	10	10	-	
12	Копье массой 800 г	шт.	20	-	-	
13	Копье массой 700 г	шт.	20	-	-	
14	Копье массой 600 г	шт.	20	-	-	
15	Круг для места мета- ния диска, стацио- нарный	шт.	1	-	-	
16	Круг для места мета- ния диска накладной	шт.	1	-	-	
17	Круг для места мета- ния молота стацио- нарный	шт.	1	-	-	
18	Круг для места мета- ния молота накладной	шт.	1	-	-	
19	Круг для места толка- ния ядра (с сегмен-					

	том) стационарный	шт.	1	-	-	На один сектор
20	Круг для места толкания ядра (с сегментом) накладной	шт.	1	-	-	На один сектор
21	Место приземления для прыжков в высоту	шт.	1	1	-	На один сектор
22	Место приземления для прыжков с шестом	шт.	1	1	-	На один сектор
23	Молот массой 7260 г	шт.	10	-	-	
24	Молот массой 6000 г	шт.	10	-	-	
25	Молот массой 5000 г	шт.	10	-	-	
26	Молот массой 4000 г	шт.	10	-	-	
27	Мяч для метания (масса 155 - 160 г, диаметр 58 - 62 мм)	шт.	10	10	-	
28	Надписи:					По потребности
28.1	- "Питательная смесь"	шт.	-	-	+	
28.2	- "Чай"	шт.	-	-	+	
28.3	- "Вода"	шт.	-	-	+	
29	Ограждение (веревка с флажками)	п.м	-	-	+	По всей трассе
30	Ограждение для метания диска стационарное	шт.	1	-	-	На один сектор
31	Ограждение для метания молота стационарное	шт.	1	-	-	На один сектор
32	Палочка эстафетная	шт.	20	10	-	На один сектор
33	Патрон стартовый (коробка - 1000 шт.)	шт.	+	+	+	По потребности
34	Пистолет стартовый	шт.	4	2	2	
35	Препятствия:					
35.1	- препятствия для бега (стипль-чеза) 5 м	шт.	1	-	-	
35.2	- препятствия на дорожке 3,96 м	шт.	3	3	-	
35.3	- препятствия у ямы 3,66 м	шт.	1	-	-	
35.4	- мат в яме с водой	шт.	1	-	-	
36	Планка для прыжков в высоту фибергласовая	шт.	10	10	-	
37	Планка для прыжков с шестом фибергласовая	шт.	10	10	-	
38	Планка-индикатор для мест прыжков в длину	шт.	6	6	-	
39	Планка-индикатор для мест прыжков тройным	шт.	6	6	-	
40	Пластилин	упаковка	4	4	-	
41	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пара	2	2	-	

42	Стакан (бумажный или пластмассовый)	шт.	+	+	+	По потребности
43	Стартовые колодки	пара	10	10	-	
44	Стартовый станок	шт.	10	10	-	
45	Стойки для прыжков в высоту	пара	1	1	-	На один сектор
46	Стойки для прыжков с шестом	пара	1	1	-	На один сектор
47	Столики для установки питания	шт.	-	-	+	По потребности
48	Тесьма для разметки секторов (шириной 5 см)	п.м	400	200	-	
49	Таз для воды	шт.	+	+	+	По потребности
50	Транспаранты:					По потребности
50.1	- "Старт"	шт.	-	-	+	
50.2	- "Финиш"	шт.	-	-	+	
50.3	- "Медпункт"	шт.	-	-	+	
50.4	- "Туалет М - Ж"	шт.	-	-	+	
51	Указатели:					
51.1	- километража	шт.	-	-	25	
51.2	- поворота	шт.	-	-	5	
51.3	- пункты питания	шт.	-	-	9	
51.4	- обмывочного пункта	шт.	-	-	8	
51.5	- предупреждения дисквалификации на спортивной ходьбе	шт.	5	5	10	
52	Флажок желтый у линии выхода на общую дорожку	шт.	2	2	-	
53	Флажок секторный металлический	шт.	2	-	-	На один сектор
54	Флажок секторный металлический малый	шт.	2	-	-	На один сектор
55	Ядро массой 7260 г	шт.	20	20	-	
56	Ядро массой 6000 г	шт.	10	10	-	
57	Ядро массой 5000 г	шт.	10	10	-	
58	Ядро массой 4000 г	шт.	20	20	-	
59	Ящик для упора шеста	шт.	1	1	-	На один сектор
60	Вес для метания массой 15,9 кг	шт.	3	3	-	
61	Вес для метания массой 11,34 кг	шт.	3	3	-	
62	Вес для метания массой 9,0 кг	шт.	3	3	-	
63	Вес для метания массой 8,0 кг	шт.	3	3	-	
64	Вес для метания массой 7,26 кг	шт.	3	3	-	
65	Вес для метания массой 15,15 кг	шт.	3	3	-	По потребности
Оборудование и инвентарь для тренировок						
1	Барьер легкоатлети-					

2	чешский универсальный Брусок для отталкивания	шт.	100	40	-	
		шт.	1	1	-	На один сектор
3	Граната массой 700 г	шт.	20	-	-	По программе общеобразовательной школы
4	Граната массой 500 г	шт.	20	-	-	
5	Граната массой 300 г	шт.	20	-	-	
6	Диск массой 2,0 кг	шт.	20	-	-	
7	Диск массой 1,75 кг	шт.	15	-	-	
8	Диск массой 1,5 кг	шт.	10	-	-	
9	Диск массой 1 кг	шт.	20	-	-	
10	Диск массой 0,75 кг	шт.	20	-	-	
11	Клемма для крепления разметочной тесьмы	шт.	500	-	-	
12	Кольшек для отметки места приземления	шт.	10	5	-	
13	Конус высотой 30 см	шт.	50	50	10	
14	Конус высотой 15 см	шт.	10	10	-	
15	Копье массой 800 г	шт.	20	-	-	
16	Копье массой 700 г	шт.	20	-	-	
17	Копье массой 600 г	шт.	20	-	-	
18	Копье массой 500 г	шт.	20	-	-	
19	Копье массой 400 г	шт.	20	-	-	
20	Круг для места метания диска стационарный	шт.	1	-	-	На один сектор
21	Круг для места метания диска накладной	шт.	1	-	-	На один сектор
22	Круг для места метания молота стационарный	шт.	1	-	-	На один сектор
23	Круг для места метания молота накладной	шт.	1	-	-	На один сектор
24	Круг для места толкания ядра (с сегментом) стационарный	шт.	1	-	-	На один сектор
25	Круг для места толкания ядра (с сегментом) накладной	шт.	1	-	-	На один сектор
26	Место приземления для прыжков в высоту	шт.	1	1	-	На один сектор
27	Место приземления для прыжков с шестом	шт.	1	1	-	На один сектор
28	Молот массой 8000 г	шт.	10	-	-	
29	Молот массой 7260 г	шт.	10	-	-	
30	Молот массой 6000 г	шт.	10	-	-	
31	Молот массой 5000 г	шт.	10	-	-	
32	Молот массой 4000 г	шт.	10	-	-	
33	Мяч для метания (масса 155 - 160 г, диаметр 58 - 62 мм)	шт.	10	10	-	
34	Ограждение для метания диска стационарное	шт.	1	-	-	На один сектор

35	Ограждение для метания молота стационарное	шт.	1	-	-	сектор
36	Палочка эстафетная	шт.	20	10	-	На один сектор
37	Патрон стартовый (коробка - 1000 шт.)	шт.	+	+	+	По потребности
38	Пистолет стартовый	шт.	4	2	2	
39	Препятствия:					
39.1	- препятствия для бега (стипель-чеза) 5 м	шт.	1	-	-	
39.2	- препятствия на дорожке 3,96 м	шт.	3	3	-	
39.3	- препятствия у ямы 3,66 м	шт.	1	-	-	
39.4	- мат в яме с водой	шт.	1	-	-	
40	Планка для прыжков в высоту фибергласовая	шт.	10	10	-	
41	Планка для прыжков с шестом фибергласовая	шт.	10	10	-	
42	Пластилин	упаковка	4	4	-	
43	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пара	2	2	-	
44	Стартовые колодки	пара	10	10	-	
45	Стартовый станок	шт.	10	10	-	
46	Стойки для прыжков в высоту	пара	1	1	-	На один сектор
47	Стойки для прыжков с шестом	пара	1	1	-	На один сектор
48	Тесьма для разметки секторов (шириной 5 см)	п.м	400	200	-	
49	Флажок желтый у линии выхода на общую дорожку	шт.	2	2	-	
50	Флажок секторный металлический	шт.	2	-	-	На один сектор
51	Флажок секторный металлический малый	шт.	2	-	-	На один сектор
52	Ядро массой 7260 г	шт.	20	20	-	
53	Ядро массой 6000 г	шт.	10	10	-	
54	Ядро массой 5000 г	шт.	10	10	-	
55	Ядро массой 4000 г	шт.	20	20	-	
56	Ядро массой 3000 г	шт.	10	10	-	
57	Ящик для упора шеста	шт.	1	1	-	На один сектор
58	Вес для метания массой 15,9 кг	шт.	3	3	-	
59	Вес для метания массой 11,34 кг	шт.	3	3	-	
60	Вес для метания массой 9,0 кг	шт.	3	3	-	
61	Вес для метания массой 8,0 кг	шт.	3	3	-	
62	Вес для метания массой 7,26 кг	шт.	3	3	-	

63	Вес для метания массой 15,15 кг	шт.	3	3	-	По потребности	
Технические средства для ОФП							
1	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	компл.	10	10	-	На стадионе при наличии закрытого помещения или площадки с навесом	
2	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	10	10	-		
3	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	компл.	6	3	-		
4	Диски обрезиненные (0,5 - 2 кг)	компл.	-	3	-		
5	Жилет с отягощением	шт.	30	20	20		
6	Конь гимнастический	шт.	5	3	-		
7	Мат гимнастический	шт.	10	10	-		
8	Мешки с песком (5 - 30 кг)	компл.	10	5	-		
9	Медицинбол от 1 до 5 кг	компл.	10	8	-		
10	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8)	шт.	2	1	-		
11	Скамейка для жима лежа	шт.	3	5	-		
12	Стенка гимнастическая	пара	+	+	-		По потребности
13	Стойки для приседания со штангой	пара	2	3	-		
14	Тренажер "Диск вращения"	шт.	4	4	-		
15	Тренажер "Универсальный малогабаритный"	шт.	4	2	-		
16	Тренажер "Штанга пристенная"	компл.	4	4	-		
17	Штанга тяжелоатлетическая с обрезиненными дисками	компл.	6	4	-		
Средства измерения результатов, контроля инвентаря и информации (СИА)							
1	Анемометр метеорологический	шт.	1	-	-	В зависимости от назначения спортивного сооружения и вида проводимых спортивных мероприятий	
2	Аппаратура информационного оповещения спортивного сооружения	компл.	+	+	+		
3	Весы электронные	шт.	2	2	-		
4	Видеокамера	компл.	1	1	1		
5	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	компл.	1	1	1		
6	Зажим-фиксатор "ноля"						

7	рулетки	шт.	3	1	-	
8	Измеритель высоты барьеров	шт.	2	2	-	
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	шт.	3	2	-	
10	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	шт.	2	2	-	
11	Измеритель длины молота	шт.	2	2	-	
12	Измеритель опрокидывающего усилия для барьеров	шт.	2	2	-	
13	Измеритель отклонения центра тяжести шара молота	шт.	2	2	-	
14	Измеритель толщины подошвы и длины шипов	шт.	2	2	-	
15	Кассета сменная для прыжков в длину и тройным	шт.	1	1	-	На один сектор
16	Колокол	шт.	1	1	-	
17	Линейка демонстрационная для прыжков в длину	шт.	2	2	-	
18	Линейка демонстрационная для прыжков тройным	шт.	2	2	-	
19	Мегафон	шт.	3	1	6	
20	Планшет судейский	шт.	25	10	25	
21	Радиотелефон	компл.	15	15	15	
22	Рулетка 10 м	шт.	6	3	-	С металлической или другой не-растягивающейся лентой
23	Рулетка 20 м	шт.	6	3	-	
24	Рулетка 50 м	шт.	4	2	-	
25	Рулетка 100 м	шт.	2	-	-	
26	Светофор в судейской ложе	шт.	1	-	-	
27	Секундомер электронный	шт.	20	10	10	
28	Старт-финишная установка электронная	компл.	1	1	-	
29	Стенд-доска для информационных материалов	шт.	10	6	-	
30	Стенд-доска информационная переносная	шт.	2	2	2	
31	Табло информационное световое электронное	компл.	1	1	1	Или передвижное
32	Табло информационное световое электронное локальное	компл.	4	4	-	Или универсальное
33	Тумба стартовая с указателем фальстарта	шт.	18	8	-	
34	Указатель "запрет попытки ("кирпич")"	шт.	5	3	-	
35	Указатель квалификационного норматива	шт.	6	3	-	
	Указатели метража					

36	при метаниях (диск, копье, молот)	компл.	2	-	-	
37	Указатели метража при толкании ядра	компл.	2	1	-	
38	Указатель бруса толчкового	пара шт.	2	2	-	
39	Указатели рекордов	шт.	4	1	-	
40	Указатель направления ветра	шт.	8	-	-	
41	Указатель метража на финише	шт.	10	6	-	
42	Указатель универсальный	шт.	6	3	-	
43	Устройство финишное на массовых соревнованиях	компл.	-	-	6	Или "электронные ворота"
44	Часы для показа времени попытки	компл.	5	5	-	
45	Шаблон для проверки размеров диска мужского	шт.	2	-	-	
46	Шаблон для проверки размеров диска женского	шт.	2	-	-	
47	Шаблон для проверки размеров диска юношеского	шт.	2	-	-	
48	Шаблон для проверки сечения планок для прыжков в высоту и с шестом	шт.	2	2	-	
49	Шаблон для проверки диаметра сечения копья	шт.	2	-	-	
50	Шаблон для проверки диаметра шара молота	шт.	2	-	-	
51	Шаблон для проверки диаметра ядра женского	шт.	2	1	-	
	Шаблон для проверки диаметра ядра мужского	шт.	2	1	-	
Вспомогательные оборудование и инвентарь (в том числе хозяйственные)						
1	Булавки для разметки разбега (разного цвета и формы)	компл.	1	1	-	
2	Буфер для остановки ядра	шт.	1	1	-	
3	Веники хозяйственные	шт.	2	2	-	
4	Ветошь для протирки снарядов и аппаратуры	кг	+	+	+	По потребности
5	Вышка стартера с экраном	шт.	2	1	-	
6	Вышка для судей на финише	шт.	1	1	-	
7	Грабли	шт.	6	2	-	
8	Желоб для возврата ядер	шт.	2	1	-	

9	Зонт-тент для участников	шт.	30	-	-	
10	Зонт-тент для судей	шт.	20	-	20	
11	Колпак для укрытия места метания	шт.	1	-	-	На один сектор
12	Коврик для вытирания ног	шт.	2	2	-	На один сектор
13	Лейкопластырь (коробка)	шт.	20	15	-	
14	Магnezия	кг	3,0	1,0	-	
15	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках в высоту с шестом	шт.	1	-	-	На один сектор
16	Пьедестал для награждения победителей	шт.	+	+	+	По потребности
17	Сетка дополнительная для предохранения от вылета диска и молота	шт.	1	-	-	
	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	шт.	-	1	-	
18	Скамейка для участников с тентом (усл. на 8 чел.)	шт.	20	10	-	
19	Скамейка гимнастическая	шт.	30	20	-	
20	Стеллаж для размещения дисков во время соревнований	шт.	2	-	-	
21	Стеллаж для размещения копий во время соревнований	шт.	2	-	-	
22	Стеллаж для размещения молотов во время соревнований	шт.	1	-	-	
23	Стеллаж для размещения планок на месте соревнований по прыжкам в высоту и с шестом	компл.	2	2	-	
24	Стеллаж для размещения шестов на месте соревнований	компл.	1	1	-	
25	Стеллаж для размещения ядер во время соревнований	шт.	2	1	-	
26	Стеллаж для хранения копий в кладовой	шт.	1	-	-	
27	Стол для судьи	шт.	20	10	30	
28	Стул для судьи	шт.	40	30	60	
29	Стул для судьи (складной)	шт.	40	10	-	
30	Тележка для перевозки барьеров	шт.	3	2	-	
31	Шпатель	шт.	4	2	-	
32	Щетки хозяйственные волосяные (для пола)	шт.	2	2	-	На один сектор
33	Щетка напольная для					

34	очистки обуви	шт.	2	2	-	На один сектор
	Ящик для магнезии с подставкой	шт.	4	1	-	

ТАБЕЛЬ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДОЙ, ОБУВЬЮ И ИНВЕНТАРЕМ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)
ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА
(Приложение 1 к Приказу Госкомспорта России от 3 марта 2004 г. N 190/л)

Перечень обеспечения учащихся и тренеров-преподавателей спортивных школ спортивной одеждой, обувью и спортивным инвентарем индивидуального пользования, специализирующихся по летним олимпийским видам спорта											
N п/п	Наименование (альтернативное название)	единица измерения (шт., компл. и т.п.)	расчетная единица (на школу, на группу, на занимающегося и т.п.)	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		учебно-тренировочный		спортивного совершенствования		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА											
Инвентарь, аксессуары											
1	диск	шт.	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	копье	шт.	"	-	-	1	2	2	1	2	1
3	молот	шт.	"	-	-	1	3	1	2	1	1
4	перчатки для метания молота	пар	"	-	-	2	1	3	1	4	1
5	шест	шт.	"	-	-	1	2	1	2	2	1
6	ядро	шт.	"	-	-	1	3	1	2	1	1
Обувь											
7	Шиповки беговые	пар	"	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки прыжковые	пар	"	1	1	2	1	2	1	3	1

9	Шиповки для метания копья	пар	"	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Обувь для метания диска и молота	пар	"	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Обувь для метания диска и молота	пар	"	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Марафонки	пар	"	1	1	2	1	2	1	3	1

Одежда

13	брюки спортивные (рейтузы)	пар	"	-	-	1	2	1	2	1	1
14	майка легко-атлетическая	шт.	"	1	1	1	1	2	1	2	1
15	трусы легко-атлетические	шт.	"	1	1	1	1	2	1	2	1
16	футболка утепленная (толстовка)	шт.	"	-	-	1	2	1	2	1	1

N п/п	наименование	единица измерения	расчетная единица	этапы подготовки								для спортсменов и тренеров сборных команд России		на каждого тренера	
				начальной подготовки		учебно-тренировочный		спортивного совершенствования		высшего спортивного мастерства					
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

Инвентарь, аксессуары

1	голеностопники (фиксаторы)	КОМПЛ.	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-	-	-
---	----------------------------	--------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

	голеностопных суставов)														
2	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	компл.	"	-	-	1	1	2	1	2	1	-	-	-	-
3	очки солнцезащитные	пар	"	-	-	1	2	1	1	1	1	-	-	1	1
4	полотенце	шт.	"	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
5	свисток судейский	шт.	на тренера	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
6	секундомер	шт.	"	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
7	сумка спортивная большая	шт.	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1	-	-
8	сумка спортивная	шт.	"	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
Обувь															
9	кроссовки для зала	пар	"	-	-	-	-	-	-	-	-	1	6 м.	1	1
10	кроссовки для улицы	пар	"	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6 м.	1	1
11	тапки для бассейна	пар	"	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
Одежда															
12	кепка солнцезащитная	шт.	"	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
13	костюм ветрозащитный	шт.	"	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2
14	костюм спортивный парадный	шт.	"	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-

15	костюм тренировочный	шт.	"	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
16	куртка утепленная	шт.	"	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
17	носки	пар	"	2	1	2	1	4	1	6	1	1	4 м.	-	-
18	носки утепленные	пар	"	1	1	1	1	2	1	2	1	-	-	-	-
19	рубашка поло	шт.	"	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
20	футболка (майка- полурукавка)	шт.	"	2	1	2	1	3	1	3	1	1	6 м.	2	1
21	шапка спортивная	шт.	"	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2
22	шорты спортивные (трусы спортивные)	шт.	"	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ
дополнительного легкоатлетического оборудования и инвентаря необходимого
для прохождения спортивной подготовки и проведения соревнований
по легкой атлетике

(согласован Федерацией легкой атлетики Кемеровской области на внеочередном общем собрании членов федерации от 29.08.2017г. Протокол № 1)

№ п/п	Наименование легкоатлетического оборудования и инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Барьер тренировочный, наклонный с регулировкой высоты	штук	50
2	Беговая дорожка	штук	3
3	Видеокамера для автоматизированной системы хронометража	штук	2
4	Диск балансировочный	штук	10
5	Коврик туристический	штук	30
6	Копье (соревновательное) 400 г.	штук	10
7	Копье (соревновательное) 500 г.	штук	10
8	Мяч баскетбольный	штук	10
9	Мяч волейбольный	штук	10
10	Мяч утяжеленный для метаний	штук	20
11	Мяч футбольный	штук	30
12	Покрышка водонепроницаемая для места приземления для прыжков в высоту	штук	1
13	Полусфера «Bosu» с эспандерами	штук	10
14	Пояс тяжелоатлета	штук	20
15	Пульсометр	штук	15
16	Радиостанция «Аргут»	штук	10
17	Разравниватель песка	штук	3
18	Резинка для фитнеса ленточный амортизатор	штук	100
19	Рециркулятор УФ-бактерицидный с принудительной циркуляцией воздушного потока	штук	20
20	Решетка стальная для места приземления (прыжок в высоту, прыжок с шестом)	штук	3
21	Скоростная (координационная) лестница	штук	10
22	Снаряд для метания (копье) «Vortex», «Buzzuka»	штук	30
23	Счетчик кругов с колоколом	штук	1
24	Утяжелители для ног и рук (манжет)	комплект	30
25	Фишки для разметки (высота 5 см)	штук	100
26	Флажок (красный, белый, желтый)	комплект	5
27	Экспандер лыжника	штук	50
28	Электронный измеритель для длинных метаний	штук	1
29	Электронный измеритель для прыжков в длину	штук	1
30	Ядро (соревновательное) 2 кг.	штук	10