

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска  
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55  
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092  
ИНН/КПП 7445037262/745501001

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО «СПШ «Умка» г.Магнитогорска»

(Протокол № 1 от «18» июня 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУ ДО «СПШ «Умка» г.Магнитогорска

№ 18 от «18» июня 2023 г. № 118

П.И.Бибик



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

Магнитогорск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	1
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2	Объем Программы	4
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	7
2.3.4	Спортивные соревнования	8
2.3.5	Иные виды обучения	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	14
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	22
III.	Система контроля	27
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	27
3.1.1	На этапе начальной подготовки	27
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	27
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	28
3.2	Оценка результатов освоения программы	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	29
IV.	Рабочая программа	32
4.1	Структура рабочей программы	32
4.2	Группы начальной подготовки	33
4.2.1	Структура годового тренировочного цикла на ЭНП	33
4.2.2	Режимы тренировочной работы на ЭНП	33
4.2.3	Предельные тренировочные нагрузки, используемые на ЭНП	33
4.2.4	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в	34

	занятиях с легкоатлетами на ЭНП по годам подготовки	
4.2.5	Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с обучающимися, порядку использования программного материала двигательных заданий на ЭНП	35
4.3	Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства	46
4.3.1	Структура годичного тренировочного цикла	46
4.3.2	Модели построения макроциклов	53
4.4	Учебно-тематический план	66
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	69
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70
6.1	Материально-технические условия реализации программы	70
6.2	Кадровые условия реализации Программы	77
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	78
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	79
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	89
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3	91

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

## I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта  
«Легкая атлетика» - 002 000 1 6 1 1 Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

1.2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. *(ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).*

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья. *(п.6.1. ФССП)*

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья. *(п.6.2. ФССП)*

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

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

сохранение здоровья. *(п.6.3. ФССП)*

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);

- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразно дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяется 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) бег 400 м;
- 3) бег 60 м с барьерами; - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) бег 400 м с барьерами;
- 5) бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) бег 3000 м; - бег 5000 м; бег 10000 м;
- 7) бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) бег марафонский;
- 9) спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) прыжок в высоту;
- 11) прыжок в длину;
- 12) прыжок тройной;
- 13) толкание ядра;
- 14) метание диска;
- 15) метание копья;
- 16) семиборье (женщины);
- 17) десятиборье (мужчины)

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годового цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. *(п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022).*

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по легкой атлетике *(п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н)*

Таблица 1

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 ФССП)*

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 ФССП)*

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. *(п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)*

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика», но не менее КМС для групп ЭССМ. *(п.2 Пр. 392 от 30.05.2023)*

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

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

Возможно проведение занятий при необходимости одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при выполнении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)*

## 2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из

астрономического часа (60 минут).) (п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Учреждением в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. (п. 15.2 ФССП)

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п.15.2 ФССП)

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)

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

## 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

### 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.



Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. *(п. 15.1 ФССП)*

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)*

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

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

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, *(п. 39 Пр.999 от 15.10.2015)* приведенной в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

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

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). *(п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).*

### **2.3.3 Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся,

включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. *(п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### 2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п. 3 главы 3 ФССП)*

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 4 главы 3 ФССП)*

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 4

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующего вида спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)*

**2.3.5 Иные виды (формы) обучения** – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

*Инструкторская и судейская практика.* Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

## **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. *(п. 15.1 ФССП)*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. *(п. 15.1 главы 4 ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- бег на короткие дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- прыжки;
- многоборье;

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

Таблица 5

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	
	Недельная нагрузка в часах	4,5	6	8	9	9	12	12	12	18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)	10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	2 и более
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы)								
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции										
1.	Общая физическая подготовка	47-176	66-225	87-300	80-150	80-150	106-212	94-125	94-125	112-159
2.	Специальная физическая подготовка				98-108	98-108	131-144	150-168	150-168	225-253
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	19-37	19-37	28-66
4.	Техническая подготовка	28-35	41-50	54-67	94-112	94-112	125-150	131-162	131-162	206-256

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-19	16-25	21-33	28-42	28-42	37-56	44-62	44-62	75-103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	9-19	9-19	12-25	19-37	19-37	28-56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-5	3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	19-31	19-31	28-47
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба										
1.	Общая физическая подготовка	47-176	66-225	87-300	187-234	187-234	250-312	187-256	187-256	94-187
2.	Специальная физическая подготовка				47-56	47-56	62-75	75-94	75-94	234-281
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	19-37	19-37	37-66
4.	Техническая подготовка	28-35	41-50	54-67	66-84	66-84	87-112	94-125	94-125	159-187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-19	16-25	21-33	28-42	28-42	37-56	44-62	44-62	75-103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5-14	5-14	6-19	12-25	12-25	28-47
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-5	3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	12-25	12-25	28-47

Для спортивных дисциплин прыжки, метания										
1.	Общая физическая подготовка	47-176	66-225	87-300	80-150	80-150	106-200	87-131	87-131	112-159
2.	Специальная физическая подготовка				98-108	98-108	131-144	150-168	150-168	225-253
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	19-37	19-37	28-66
4.	Техническая подготовка	28-35	41-50	54-67	94-112	94-112	125-150	131-162	131-162	206-256
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-19	16-25	21-33	28-42	28-42	37-56	44-62	44-62	75-103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5-19	5-19	6-25	19-31	19-31	28-56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-5	3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	19-31	19-31	28-47
Для спортивной дисциплины многоборье										
1.	Общая физическая подготовка	47-176	66-225	87-300	98-145	98-145	131-193	94-137	94-137	103-168
2.	Специальная физическая подготовка				89-112	89-112	119-150	125-156	125-156	197-243
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	19-37	19-37	28-56
4.	Техническая подготовка	28-35	41-50	54-67	94-112	94-112	125-150	131-162	131-162	215-262



5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-19	16-25	21-33	28-42	28-42	37-56	44-62	44-62	75-103
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5-19	5-19	6-25	19-37	19-37	28-56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-5	3-6	4-8	9-19	9-19	12-25	19-31	19-31	28-47
Общее количество часов в год		234	312	416	468	468	624	624	624	936

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"><li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li><li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в</li></ul>	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> </ul>	В течение года

		– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
		9 мая – День Победы	Май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	Июнь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- 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 соблюдать их.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися легкой атлетикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся легкой атлетикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Таблица № 7.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	по назначению	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	по назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по легкой атлетике.



2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике, проводимых учреждением.

3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике проводимых учреждением.

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по легкой атлетике.
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 8.

Таблица 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил легкой атлетике, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и

			иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. *(п. 42 Приказа № 999)*

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)* и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, *(п. 42 Приказа № 1144н)*

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 9.

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применение восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

**Классификация средств восстановления**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

**Медико-биологические средства восстановления:**

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо

рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

#### **Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.**

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по легкой атлетике, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет легкоатлету длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

*Гигиена тела* – важнейшая мера сохранения здоровья. Гигиенический теплый душ сразу после тренировочных занятий не только очищает кожу, но и снимает мышечное напряжение, стимулирует обменные процессы. Особого внимания требует кожа рук, в кожных складках которых и под ногтями скапливается большое количество различных микроорганизмов. Мыть руки с мылом надо перед каждым приемом пищи и после посещения туалета. При сухой коже их смазывают специальными питательными кремами. Одежда при занятиях спортом должна быть – легкой, воздухопроницаемой, не стесняющей

движений и дыхания, подобранной по сезону. Поскольку она также загрязняется кожными выделениями, оседающими частицами пыли и т.д., регулярная стирка ее обязательна. Чистая одежда облегчает функции организма и помогает избежать кожных болезней. Частой причиной травм у обучающихся является неправильно подобранная обувь. Не соответствующая размеру, она приводит к потертостям и образованию мозолей. Обувь обучающегося должна быть на мягкой толстой подошве, это уменьшит травматизацию стопы при беге по твердому покрытию и снизит опасность появления ушибов и повреждения надкостницы.

Существуют некоторые особенности гигиенического обеспечения спортивных занятий в жаркое время года. В условиях, когда температура воздуха нередко превышает 30°, а на солнце и 40°C, тепло начинает поступать внутрь тела и терморегуляция осуществляется почти исключительно испарением. Этот процесс требует дополнительного расходования энергии и напряжения всего организма. Происходит потеря большого количества солей, витаминов и биологически активных веществ. Потеря жидкости достигает иногда нескольких литров. Терморегуляция в жаркое время увеличивается во время мышечной работы. Затрудняется работа нервной системы, внутренних органов: растет частота сердечных сокращений, дыхания, снижается артериальное давление и т.д. Если указанные изменения продолжают в течение длительного времени, а механизм теплоотдачи истощается, возможны перегревание организма и тепловой удар. Предвестники их таковы: сухость во рту, жажда, горячая и влажная кожа, в глазах мелькание или темные круги, шум в ушах и головокружение, тошнота. Может появиться спутанность и потеря сознания. В таком случае следует незамедлительно прекратить физические упражнения, работу, перейти в тень или прохладное помещение, выпить прохладительного напитка, воды, смочить голову прохладной водой или наложить холодный компресс. При тепловом ударе необходима медицинская помощь. Похожая картина может возникнуть в результате прямого действия солнечных лучей на непокрытую голову (без общего перегревания организма). Для предотвращения этих неприятностей необходимы следующие меры профилактики. Прежде всего для физических упражнений надо выбирать менее жаркие утренние или вечерние часы, использовать легкую влагопроницаемую одежду, на голову одевать светлую шапочку, пользоваться солнцезащитными очками.

Одежда легкоатлетов должна соответствовать погодным условиям. Чем ниже температура воздуха, тем теплее надо одеваться. На спортивный костюм в ветреную погоду желательно надевать ветровку. В защите нуждаются и коленные суставы, которые на чрезмерные охлаждения реагируют воспалительными изменениями, чаще травмируются. Очень важно, чтобы обувь была свободной, не нарушающей кровоснабжения стопы. Рекомендуются шерстяные носки, хорошо впитывающие влагу, так как избыточная влажность способствует отморожениям. На руках должны быть перчатки или рукавицы, на голове шапочка – прикрывать уши. Для профилактики отморожения тканей лица надо пользоваться защитными жирными кремами. Занятие планируют таким образом, чтобы разогревшийся и вспотевший человек не оставался затем надолго в покое – влажная одежда способствует общему охлаждению тела.

### **Педагогические средства восстановления**

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 10.

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

	Средства восстановления		
	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.
Уровни восст-я	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии
Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого

обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

### **III. Система контроля**

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

#### **3.1.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях 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»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### **3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- 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 антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «КМС» не реже одного раза в два года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2 Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год *(п. 5 Приказа № 634)* и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению педагогического совета могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест на данном этапе спортивной подготовки);



- перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)*

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. *(п. 3 Приказа № 392)*

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 11, 12, 13.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной 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

Таблица 12

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
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
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
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
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
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
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
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
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
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

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

Таблица 13

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
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
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
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
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
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
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
<b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>				
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
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
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
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа**

##### **4.1 Структура рабочей программы**

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

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

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

3.3. План по месяцам;

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

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

## **4.2 Группы начальной подготовки**

### **4.2.1 Структура годичного тренировочного цикла на ЭНП**

Годичный тренировочный цикл занятий с группами легкоатлетов на ЭНП строится по типу круглогодичного подготовительного периода без ощутимой «подводки» к участию в текущих соревнованиях (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям). Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

### **4.2.2 Режимы тренировочной работы на ЭНП**

Установленное ФССП суммарное годовое количество астрономических тренировочных часов (312) обеспечивается круглогодичным использованием трехразовых занятий в неделю по 120 минут каждое, при этом объем собственно тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 70 – 90 минут (остальное время – контролируемая тренером-преподавателем подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия).

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях на ЭНП: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

### **4.2.3 Предельные тренировочные нагрузки, используемые на ЭНП**

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

#### 4.2.4 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с легкоатлетами на ЭНП по годам подготовки

Рекомендуемое число занятий со значительными нагрузками по годам при планируемом периоде занятий на ЭНП в 3 года – соответственно 104, 114, 124, со средними – соответственно 52, 42, 32. При планируемом периоде занятий на ЭНП в 2 года признается целесообразным пропуск промежуточного тренировочного режима с переходом от первого непосредственно к третьему.

Рекомендуемые модельные годовые макроциклы и недельные микроциклы занятий для различных годов занятий с юными легкоатлетами на ЭНП представлены в таблице 14, в которой разными буквами обозначена потенцируемая (задаваемая тренером-преподавателем) величина нагрузки: З – значительная, С – средняя. В данном случае речь идет о «внутренней» величине осваиваемой тренировочной нагрузки, которая определяется тренером-преподавателем непосредственно на занятии (в том числе на занятии с использованием соревновательных форм его построения) в ходе оперативного контроля динамики состояния юных обучающихся в основном по внешним признакам степени утомления и регулируется путем варьирования дозировки выполняемых ими двигательных заданий.

Оптимизированные варианты построения тренировочных макроциклов на ЭНП из микроциклов со средними по величине (С) и значительными (З) нагрузками отдельных занятий

Таблица 14

Варианты микроциклов	Очередность включения в макроцикл	День недели, величина нагрузки в занятии						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Первый год занятий на ЭНП (тренировочный режим 1)								
1	Попеременно весь год							
2								
Второй год занятий на ЭНП (тренировочный режим 2)								
1	Попеременно первые 42 недели Следующие 10 недель							
2		З	-	С	-	З	-	-
3		З	-	З	-	З	-	-
Третий год занятий на ЭНП (тренировочный режим 3)								
1	Попеременно первые 32 недели Следующие 20 недель	С	-	З	-	З	-	-
2		З	-	С	-	З	-	-
3		З	-	З	-	З	-	-

Приведенные в таблице 14 варианты построения недельных микроциклов занятий основаны на следующих положениях:

а) микроцикл планируется на периоды с понедельника по воскресенье включительно либо со вторника по понедельник включительно (определяющим при выборе одного из двух вариантов является организационный момент – утвержденное расписание занятий для определенной группы юных обучающихся, согласованное с общим графиком трудовой деятельности тренера-преподавателя);

а) занятие в 5-й день микроцикла всегда является системообразующим и включающим в себя значительную по величине нагрузку (как правило, это – пятница либо суббота);

б) занятия в 6-й и 7-й дни микроцикла (как правило, это – суббота и воскресенье либо воскресенье и понедельник) отсутствуют;

в) после занятий с любой используемой нагрузкой (средней или большой) планируются 1 или 2 дня отдыха.

Унификация потенцируемого тренирующего воздействия при достаточной вариативности содержания каждого из занятий в зависимости от текущих условий их проведения, а также предпочтений тренера-преподавателя и занимающихся позволяет должным образом стандартизировать тренировочный процесс на ЭНП. Такая

стандартизация - необходимое условие для надежного прогноза спортивной перспективности юных легкоатлетов.

#### **4.2.5 Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с обучающимися, порядку использования программного материала двигательных заданий на ЭНП**

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера-преподавателя (5–10 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

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

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

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно- тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика» (далее – ДЛА);

2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

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

- бег (Б);
- прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на ЭНП юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно- тренировочный материал данных разделов или большую его часть. В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно: при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 3 лет: 1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов; 2-й год ЭНП – из числа № 2, № 3, № 4 в каждом из разделов; 3-й год ЭНП – из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 2 лет: 1-й год ЭНП – из числа

№ 1, №2, № 3 в каждом из разделов; 2-й год ЭНП – № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для ДЛА.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
- обучать технике преодоления барьеров;
- обучать ритму бега между барьерами;



- совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
  - совершенствовать технику барьерного бега в целом.
6. Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- обучать технике кувыркков вперед и назад;
  - обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
  - совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
  - совершенствовать технику бега по виражу;
  - обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.
7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- обучать активной постановке ног на опору в беге;
  - обучать бегу с изменением длины шагов;
  - совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
  - совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
  - обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.
8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- Обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
  - обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
  - развивать аэробную выносливость;
  - обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
  - обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

#### Раздел П (прыжки)

1. Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
  - обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
  - обучать технике прыжков со скакалкой;
- обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
- обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).
2. Комплекс П-2 – прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- обучать технике вися и приземления с шестом;
  - обучать технике отталкивания от шеста;
  - обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;
  - обучать технике бега с шестом;
  - обучать технике перехода через планку
3. Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
- обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
  - обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
  - обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;
  - обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
  - обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.
4. Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;
- обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;
- обучать постановке шеста;
- обучать разбегу с шестом;
- обучать прыжкам с короткого разбега.

#### Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1,2,3,4,5):
  - обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
  - обучать разбегу перед броском;
  - обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
  - создать представление о разбеге скрестными шагами;
  - обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.
2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
  - обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
  - совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
  - обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
  - обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
  - обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».
3. Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3,4, 5):
  - обучать технике метания с поворотом;
  - обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
  - обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
  - совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
  - обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.
4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
  - обучать общей координации движений во время метания;
  - обучать бросковому движению по полной амплитуде;
  - обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
  - обучать броску набивного мяча вперед;
  - обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных далее в настоящей Программе (Приложение 1, карточки К), самим тренером-преподавателем, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Во всех случаях дозировка выполнения двигательных заданий в основной части тренировочного занятия осуществляется тренером-преподавателем с учетом индивидуальных возможностей и текущего состояния занимающихся с ориентацией на освоение каждым из них запланированной в тренировочном занятии физической нагрузки – средней либо значительной по величине воздействия на организм (см. таблицу 3 раздела 3.3).

Далее (таблицы 15 – 20) представлена схема использования программного материала (карточек разделов Б, П, М, К) с указанием места включения в планы занятий подвижных и спортивных игр (И) на протяжении каждого года спортивной подготовки на ЭНП с учетом того обстоятельства, что после 1-го года занятий тренером-преподавателем принимается решение о целесообразности планирования двухлетней либо трехлетней общей

продолжительности этого этапа применительно к тем или иным занимающимся под его руководством юным обучающимся

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

Таблица 15

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

Таблица 16

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

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

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

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

Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 3-летнем построении ЭНП

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

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

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



Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 2-летнем построении ЭНП и на 3-м году при 3-летнем построении ЭНП

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

## **4.3 Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства**

### **4.3.1 Структура годового тренировочного цикла**

Структурирование годовых (52-недельных) тренировочных циклов, используемых в занятиях с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на тех или иных этапах (УТЭ, ЭССМ), полностью входит в прерогативу прикрепленного тренера-преподавателя.

Тренировочные планы составляются и реализуются тренерами-преподавателями, прикрепленными к соответствующим группам занимающихся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления тренировочных планов, а также в выборе методических подходов к управлению тренировочным процессом на основе их использования при условии выполнения обязательных требований ФССП и требований нормативной части настоящей Программы.

Применительно к руководству занятиями на УТЭ используется групповое (на группу занимающихся) планирование тренировочного процесса. В этом случае индивидуализация тренирующего воздействия осуществляется только на уровне принятия управленческих решений по коррекции запланированного содержания каждого из занятий с учетом особенностей текущего состояния того или иного обучающегося, индивидуальной переносимости тех или иных тренировочных нагрузок, индивидуального календаря соревновательных стартов.

Применительно к руководству занятиями на ЭССМ используется индивидуально ориентированное планирование тренировочного процесса. Управление тренирующим воздействием осуществляется путем коррекции содержания индивидуальных планов занятий по мере их реализации.

В традиционной формализованной модели построения тренировочного макроцикла используются мезоциклы продолжительностью от 2 до 6 недель, в блочной – от 3–4 недель до 2–2,5 месяцев, в равномерно-ступенчатой – от 3–4 недель до 4 и более месяцев.

Продолжительность микроциклов может составлять от 2–4 до 10–14 дней, однако на практике наибольшее применение получили недельные микроциклы, которые удачно встраиваются в общий ритм жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности применяются лишь в соревновательном периоде, если необходима смена режима двигательной деятельности в соответствии с условиями предстоящих ответственных стартов, а также в занятиях с легкоатлетами-многоборцами.

Микроциклы в мезоциклах выстраиваются по той или иной схеме:

- могут повторяться микроциклы комплексной направленности (в традиционной и равномерно-ступенчатой моделях) или моноподнаправленные микроциклы (в блочной модели);
- могут чередоваться в заданной последовательности микроциклы разного типа. В подготовительных периодах (традиционная модель) или в фазах развития спортивной формы (равномерно-ступенчатая, блочная модели) микроциклы в мезоциклах чаще повторяются, в соревновательных периодах – чередуются.

На структуру мезоцикла занятий влияет ряд значимых факторов:

- специфика соревновательной дисциплины;
- этап многолетнего спортивного совершенствования;
- реализуемая схема построения тренировочного макроцикла;
- место данного мезоцикла в структуре тренировочного макроцикла;
- закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы;
- индивидуальные адаптационные особенности организма обучающегося, способность к восстановлению после нагрузок определенного характера;
- планируемая суммарная нагрузка в мезоцикле (содержание и количество занятий в микроциклах), планируемые мероприятия восстановительного характера;
- социальные условия;
- околосуточные биологические ритмы (физические, интеллектуальные, эмоциональные, у обучающихся – менструальные, и др.).

В этой связи в многолетней спортивной подготовке мезоцикловая структура тренировочных макроциклов, как правило, существенно меняется.

В основе построения мезоциклов разного типа лежат решаемые в них задачи по формированию запланированного кумулятивного эффекта. Выделяются втягивающие, базовые (развивающие), специально-подготовительные (моделирующие), предсоревновательные (подводящие), соревновательные и восстановительные мезоциклы.

Во втягивающих мезоциклах решается задача постепенного подведения занимающихся к освоению максимальных объемов специфической тренировочной работы. Такие мезоциклы обычно применяются лишь в самом начале подготовительного периода, а также после длительных перерывов в регулярных занятиях. Они состоят из нескольких микроциклов с постепенно возрастающей напряженностью тренирующих воздействий и используются в основном в традиционной и блочной схемах построения макроцикла.

В базовых (развивающих) мезоциклах выполняется основная часть работы, направленной на повышение функциональных возможностей организма, совершенствуются различные стороны спортивной подготовленности. Развивающие мезоциклы составляют основное содержание подготовительного периода. В продолжительном соревновательном периоде (чаще – летнем) они используются только тогда, когда требуется восстановить частично утраченные физические кондиции, при сниженном по сравнению с подготовительным периодом общем фоне нагрузки. В развивающих мезоциклах суммарный объем тренировочной работы максимален. В микроциклы, составляющие содержание мезоциклов такого типа, включается много занятий со значительными и большими нагрузками. Для достижения необходимого кумулятивного эффекта в развивающих мезоциклах очередной микроцикл может начинаться либо на фоне восстановления (такое сочетание предполагается в традиционной и равномерно-ступенчатой моделях), либо на фоне утомления (блочная модель, первая половина большого тренировочного этапа).

В специально-подготовительных (моделирующих) мезоциклах совершенствуются основные компоненты соревновательной деятельности. Акцентированным применением соревновательных и близких к ним специально- подготовительных упражнений трансформируются применительно к специфике основной соревновательной дисциплины возможности, сформированные в предшествующих мезоциклах. Тем самым обеспечивается полнота реализации накопленного двигательного потенциала в основном соревновательном упражнении. В традиционной модели макроцикла мезоциклы такого типа используются на специально-подготовительном этапе, в блочной модели они составляют основу этапа технической и скоростной подготовки.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для завершающих этапов становления спортивной формы. Особое место в них отводится психологической и технико-тактической подготовке, а также восстановлению после предшествующих занятий и созданию условий для завершения формирования адаптационных реакций. Кроме того, осуществляется моделирование режима предстоящего ответственного старта. Для этих мезоциклов характерна достаточно высокая напряженность тренировочного процесса, но по мере приближения сроков участия в ответственных соревнованиях нагрузки снижаются (в основном за счет сокращения их объема при сохранении достаточно высокой интенсивности). Использование данных мезоциклов характерно для построения тренировочного процесса по традиционной и блочной схемам. В равномерно-ступенчатой модели макроцикла соревновательное упражнение регулярно используется на протяжении всех фаз формирования и сохранения спортивной формы, поэтому выделение самостоятельного предсоревновательного мезоцикла, как правило, не предусматривается.

Соревновательные мезоциклы приходятся в основном на этап сохранения спортивной формы и предназначены для обеспечения возможности полной реализации накопленного двигательного потенциала в наиболее ответственных стартах. В таких мезоциклах напряженность тренировки снижается на фоне преимущественно целостного выполнения основного соревновательного упражнения. Большинство занятий включают средние или

малые нагрузки. Занятия с большими или значительными нагрузками планируются тогда, когда между соревновательными стартами имеются временные разрывы не менее 8–10 дней. Структура соревновательных мезоциклов обусловлена спецификой соревновательной дисциплины, особенностями соревновательного календаря, реализуемой моделью макроцикла и уровнем мастерства легкоатлета.

Восстановительные мезоциклы, как правило, включаются в переходный период в традиционной модели макроцикла, используются в фазе временной утраты спортивной формы в равномерно-ступенчатой модели или (реже) предусматриваются после напряженной серии соревнований посреди продолжительного соревновательного периода. В этих мезоциклах акцентировано используются двигательные задания, способствующие активации восстановительных процессов, психоэмоциональной разрядке. Могут применяться задания, направленных на устранение проявившихся технических недостатков либо диспропорций в структуре физической подготовленности. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения практически полностью исключаются. Выделяются восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Место первых

– после участия в серии напряженных стартов. В этом случае мезоцикл начинается с микроцикла с невысокой общей нагрузочностью и использованием значительного объема восстанавливающих двигательных заданий. Затем нагрузка постепенно возрастает, причем ее направленность определяется необходимостью устранения выявленных в ходе соревновательных стартов недостатков в структуре двигательной подготовленности. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы направлены на физическое и психоэмоциональное восстановление и подразумевают тренировку в поддерживающем режиме, не допускающем существенной дезадаптации. Восстановительные мезоциклы могут использоваться в блочном построении макроцикла на этапе технической и скоростной подготовки. В них рекомендуется вместе с общеразвивающими упражнениями в малых дозировках, способствующих ускорению хода восстановительных процессов, применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения для подкрепления долговременного отставленного тренировочного эффекта по линии специальной физической подготовленности. В этом случае параллельно вводятся двигательные задания на совершенствование скоростных возможностей в целостной структуре двигательных действий соревновательного упражнения.

Используемая разновидность мезоцикла обуславливает подбор тех или иных микроциклов, особенности их сочетания, а также динамику общей напряженности занятий. С учетом решаемых в мезоциклах задач в них могут применяться самые разнообразные микроцикловые последовательности.

Поскольку в тренировке легкоатлетов (особенно – высокой квалификации) развивающие и специально-подготовительные мезоциклы характеризуются высокой напряженностью, их использование сопровождается накоплением утомления, увеличивающего продолжительность фазы восстановления и обуславливающего необходимость ее специальной организации. В этой связи заключительная часть таких мезоциклов, как правило, представлена восстановительными (разгрузочными) микроциклами.

В зависимости от текущей направленности тренировочного процесса и состава используемых двигательных заданий микроциклы подразделяются на следующие категории: тренировочные, соревновательные и восстановительные.

К тренировочным микроциклам относят:

- втягивающие – используется для подведения организма к напряженной тренировочной деятельности, характеризуются относительно невысокими объемом и интенсивностью нагрузки, особенно – вначале, с постепенным ростом до значительного уровня;

- развивающие – подразумевают освоение нагрузки, способной вызвать эффект

сверхвосстановления и прирост показателей по частным сторонам подготовленности, однако напряженность тренировки еще не предельна; нацелены на стимуляцию адаптационных процессов при решении ключевых задач совершенствования основных сторон подготовленности;

- ударные – характеризуются близкой к предельной или предельной напряженностью, в подготовке легкоатлетов высокой квалификации составляют основную часть подготовительного периода и значительную – соревновательного;

- стабилизирующие – используются для поддержания достигнутых показателей подготовленности, при этом напряженность тренировочного процесса несколько снижается (в основном – за счет снижения объема нагрузки при сохранении ее интенсивности); часто применяются вслед за ударными, в том числе – в соревновательных периодах.

К соревновательным микроциклам относятся:

- подготовительные – с учетом стратегической линии спортивной подготовки планируется совершенствование отдельных компонентов технико-тактического мастерства, моделируются ключевые элементы соревновательной деятельности, организм настраивается на предстоящие соревнования, используются занятия в основном со значительными нагрузками в сочетании с контрольными стартами;

- подводящие – непосредственно предшествуют собственно соревновательным микроциклам, выстраиваясь в логической взаимосвязи с последними для создания условий полноценному восстановлению, а также для моделирования предстоящей соревновательной деятельности;

- собственно-соревновательные – являются завершающим звеном соревновательного периода и всего тренировочного макроцикла, включают в себя участие в наиболее ответственном соревновательном старте.

Восстановительные микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузочностью и отличаются акцентированным использованием средств активного отдыха в чередовании с восстановительными процедурами; напряженность тренировки снижается и по объему, и по интенсивности нагрузок. Такие микроциклы могут быть восстановительно-поддерживающими, восстановительно-развивающими или восстановительно-подводящими.

Определяя состав и структуру используемого микроцикла, следует ставить и решать заранее определенные задачи формирования суммарного тренировочного эффекта. После этого важно адекватно спланировать целесообразный оптимум напряженности занятий соответствующей решаемым задачам направленности. При планировании тренировочного процесса необходимо не просто спроектировать выполнение в текущем микроцикле определенного объема тренировочной работы с набором определенных двигательных заданий (эта информация является выходной при планировании макроструктуры тренировочного процесса); еще более важным является верное распределение недельных значений парциальных нагрузок по занятиям. Именно оно предопределяет такое наложение следовых эффектов, которое обеспечивает нужный суммарный тренировочный эффект в микроцикле.

Чтобы должным образом спланировать микроцикл занятий, необходимо учитывать следующие основные факторы:

- оказываемое типичное воздействие на обучающегося нагрузок, различных по величине и направленности; характерные особенности динамики и продолжительности постнагрузочного восстановления, особенно – после освоения больших нагрузок;

- типичный суммарный эффект нескольких освоенных нагрузок, различных по величине и направленности;

- закономерности динамики специальной работоспособности при планировании 2 или 3 занятий с различными нагрузками в течение дня;

- допустимость и недопустимость совместного использования разнонаправленных нагрузок в одном занятии.

Направленность используемых двигательных заданий и величина освоенной при их выполнении нагрузки определяют особенности пострегузовочного утомления и типичный ход восстановительных процессов.

Утомление в ходе освоения и восстановление после больших нагрузок характеризуется выраженной динамикой активности определяющих эффективность выполняемой работы функциональных систем. Организм реагирует снижением общей и особенно специальной работоспособности, последующим восстановлением их до исходного уровня и, наконец, ожидаемой суперкомпенсацией (сверхвосстановлением) функциональных возможностей.

Исчерпание функциональных резервов и длительность восстановительных процессов в различных системах организма зависит не только от величины, но и от направленности используемой в занятии нагрузки. Быстрее всего идет восстановление после освоения нагрузок скоростного характера и нагрузок, направленных на повышение скоростно-силовых и координационных возможностей, а также на совершенствование навыков технических действий. Нагрузки на развитие различных видов выносливости существенно увеличивают продолжительность восстановления. Функциональные возможности легкоатлетов одинаковой подготовленности и специализации после освоения больших нагрузок скоростно- силового характера восстанавливаются от 24 до 72 часов (в среднем – 48 часов), а после нагрузок на совершенствование аэробной выносливости – от 48 до 120 часов (в среднем – 72 часа).

Индивидуальные особенности существенно влияют на динамику посттренировочного и постсоревновательного восстановления. При этом способность организма к восстановлению после напряженной двигательной деятельности меняется в процессе спортивного совершенствования. Высококвалифицированные обучающиеся превосходят менее подготовленных не только в показателях физической работоспособности, но и в скорости восстановления функциональных ресурсов. Элитные легкоатлеты в состоянии спортивной формы восстанавливаются после идентичных по относительной величине тренирующих воздействий в 1,5–2 раза быстрее обучающихся II и I разрядов.

Выполнение двигательных заданий вызывает активацию всех энергетических систем организма, причем в основе их мобилизации лежит четко выраженная физиологическая обусловленность. Вместе с тем величина и направленность нагрузки определяют глубину воздействия на те или иные системы организма, а также разновременность восстановления отдельных систем и энергоресурсов, обеспечивающих их функционирование. При этом недостаток активности определенных систем может препятствовать получению желаемого эффекта суперкомпенсации.

Например, высокоинтенсивные занятия скоростной направленности вызывают существенное угнетение анаэробно-алактатного механизма энергообеспечения, и на восстановление его эффективности требуется весьма продолжительное время (до 48 часов). Но при этом механизм обеспечения аэробной производительности восстановится уже через несколько часов. Аналогичное реагирование на избирательную нагрузку можно проследить и при рассмотрении последствий больших по величине тренирующих воздействий анаэробно-лактатной и аэробной направленности, тоже оказывающих глубокое, но относительно узконаправленное воздействие на организм. В зависимости от сроков назначения последующей нагрузки те или иные функциональные системы будут недовосстановлены, выведены на исходный уровень работоспособности либо переведены в состояние сверхвосстановления.

Последствие занятий со значительными нагрузками существенно отличается от реагирования организма занимающихся на большие нагрузки. Сроки восстановления сокращаются в 2–3 раза и редко превышают 24 часа. При этом сужается амплитуда сопутствующих сдвигов, а фаза сверхвосстановления у легкоатлета высокой квалификации, как правило, не проявляется. Утомление от значительной нагрузки намного менее выражено, чем от большой нагрузки, хотя объем работы может отличаться лишь на 20–30%.

Восстановление после освоения средних по величине нагрузок завершается через 4–6 часов отдыха, а после нагрузок малой величины – через несколько минут или через 1–2 часа.

Занятия комплексной направленности с большой суммарной нагрузкой и последовательным либо параллельным решением нескольких разноплановых задач оказывают на организм более широкое, но при этом менее глубокое воздействие. Эффект сверхвосстановления после таких занятий чаще всего отсутствует по отношению к любой из сторон подготовленности. Поэтому в многолетней тренировке легкоатлетов оправдана линия на все более широкое использование мононаправленных занятий.

Воздействие комплекса занятий, объединенных в микроцикл, определяется сочетанием нагрузок различной величины и направленности. Чтобы должным образом спланировать микроцикл, необходимо понимать взаимовлияние и допустимость либо недопустимость сочетания разнонаправленных нагрузок, а также особенности течения восстановительных процессов после них для формирования желаемого суммарного эффекта. В первом приближении можно считать, что оптимальным будет планирование очередной нагрузки той же направленности в фазе сверхвосстановления от аналогичной по направленности предыдущей. В этом случае искомый результат будет наиболее выражен. Повторная нагрузка в фазе недовосстановления обуславливает недостаточность потенциала энергообеспечения и, как следствие, пониженную работоспособность в занятии. Вместе с тем высококвалифицированные легкоатлеты вышли на такой уровень напряженности тренировочного процесса, что ожидание полного восстановления после очередного

занятия препятствует достижению желаемых значений суммарно осваиваемой нагрузки. Поэтому зачастую в подготовку таких обучающихся имеет смысл включать серии занятий с планируемым накоплением утомления, что служит дополнительным мощным стимулом активизации адаптационных реакций. Однако подобный режим тренировочной деятельности оправдан лишь по отношению к совершенствованию аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-лактатной выносливости и отдельным направлениям силовой подготовки. В иных случаях уплотненный режим занятий с большими однонаправленными нагрузками может не дать искомого эффекта. Например, 2 занятия с большими скоростно-силовыми нагрузками, назначенными с интервалом в сутки, скорее всего, приведут к усилению вызываемого утомления, не изменив его характера. Период восстановления удлинится примерно в 1,5 раза, причем работоспособность обучающегося во втором занятии будет существенно снижена. При аналогичных внешних показателях утомления он сможет выполнить примерно на треть меньше работы, чем была освоена накануне, а привычные двигательные задания предъявят повышенные требования к функционированию активируемых систем, отрицательно воздействуя на психическую сферу. В этой связи следует с осторожностью планировать в микроцикле 2 и более занятий одинаковой направленности с большими нагрузками подряд. Такой подход применим только в подготовке высококвалифицированных и хорошо мотивированных легкоатлетов и при решении лишь некоторых тренировочных задач. Занятия, направленные на совершенствование навыка технических действий, скоростных и координационных способностей «сдвигать» и, тем более, «страивать» смысла нет, поскольку это противоречит методическим положениям о закономерностях, лежащих в основе развития данных сторон подготовленности.

При включении в микроциклы занятий с большими нагрузками необходимо учитывать глубину утомления, вызванного такими занятиями, и продолжительность восстановления после них. Разнонаправленное утомление в данном случае рассматривается как однородное явление, что ведет к рекомендациям разумным образом ограничивать количество занятий с большими нагрузками (в среднем 3–4 раза в неделю, если речь идет о высококвалифицированных легкоатлетах, а в ударных микроциклах, используемых эпизодически, – до 5–6 раз в неделю). Но учитывая, что разные функциональные системы после выполнения двигательных заданий восстанавливаются одновременно, считается, что неполное восстановление определенных систем не препятствует выполнению работы иной направленности, по отношению к которой уровень работоспособности поддерживается

функциональными системами, находящимися в фазах полного восстановления либо суперкомпенсации.

Суммарное воздействие 2 занятий с большими разнонаправленными нагрузками, освоенными с интервалом в сутки, принципиальным образом отличается от влияния занятий, идентичных по направленности, – утомление практически не усугубляется, поскольку каждый раз воздействие направлено на другую сторону работоспособности.

Близкие закономерности прослеживаются и при суммарном воздействии на организм 3 разнонаправленных занятий. Однако по причине того, что 3 занятия воздействуют практически на все сферы специальной работоспособности обучающегося, общее утомление после третьего занятия выражено в значительно большей мере. Через сутки после третьего подряд занятия с большой нагрузкой вне зависимости от чередования их направленности уровень основных показателей специальной работоспособности будет ниже исходного. Естественно, в наибольшей мере понижена та сторона работоспособности, на совершенствование которой было направлено крайнее занятие.

Разнообразие в построении микроциклов занятий, чередование занятий с различными постнагрузочными механизмами утомления и ожидаемыми восстановительными реакциями – основа необходимой интенсификации тренировочного процесса в занятиях с легкоатлетами высокой квалификации, а также действенная мера в направлении профилактики переутомления.

При использовании ударных микроциклов в построении подготовки легкоатлетов высокой квалификации рекомендуется включать в них до 10–12 тренировочных занятий и более. Это означает, что в течение суток необходимо проводить 2–3 занятия с большими, значительными и средними нагрузками. Причем

чаще связано не с необходимостью повышения суммарно осваиваемой суточной нагрузки, а продиктовано соображениями целесообразности разведения разнонаправленных тренирующих воздействий для обеспечения более качественного выполнения двигательных заданий путем создания условий для полноценного восстановления после них.

Проведение нескольких занятий в течение дня сопряжено с решением ряда проблемных вопросов. Во-первых, следует установить оптимальное время начала всех занятий. Во-вторых, требует конкретизации результирующая направленность и величина дневной нагрузки. В-третьих, необходимо определиться с целесообразным чередованием нагрузок различной величины и преимущественной направленности в дневной программе занятий.

При двухразовых занятиях в течение дня одно из них рассматривается в качестве основного, а второе – в качестве дополнительного. В редких случаях могут планироваться 2 основных либо 2 дополнительных занятия. Использование 2 основных занятий в день (с использованием больших или значительных нагрузок) характерно для подготовки высококвалифицированных легкоатлетов в тех случаях, когда для дальнейшего повышения функциональных возможностей требуется оказание особенно сильного воздействия на организм; 2 дополнительных занятия планируются при необходимости снижения нагрузки при угрозе переутомления.

Основное занятие, как правило, планируется на вторую половину дня. Привычное для легкоатлета время занятий меняется только накануне ответственных соревновательных стартов, назначенных на часы, отличные от привычного времени большинства тренировок. Рациональная организация двухразовых занятий подразумевает чередование в них двигательных заданий различной преимущественной направленности. Высокая эффективность таких занятий имеет место лишь тогда, когда нагрузки основных и дополнительных занятий сочетаются рациональным образом. Ключевым является методический принцип, согласно которому рост общего числа занятий в микроциклах (переход на двухразовые и трехразовые ежедневные тренировки) не должен сопровождаться сокращением числа занятий с большими нагрузками.

При формировании плана каждого занятия с использованием заданий различной



преимущественной направленности следует учитывать, что существуют как допустимые (таблица 21), так и недопустимые (таблица 22) их сочетания. При этом допустимости или нежелательности сочетания разнонаправленных нагрузок имеет смысл задумываться лишь тогда, когда в сумме они выходят на уровень значительной и особенно большой нагрузки, поскольку меньшие нагрузки в конкурентные отношения не вступают. Но при этом и назначение малых и средних нагрузок в тренировке подготовленных легкоатлетов весьма ограничено – в основном это техническое совершенствование и двигательная активность восстановительной направленности.

Таблица 21

Допустимые сочетания нагрузок различной преимущественной направленности в рамках одного тренировочного занятия с выходом на большую суммарную нагрузку

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника	Скоростные качества
Сила	Скоростно-силовые качества, скоростная или скоростно-силовая выносливость
Скоростно-силовые качества	Скоростно-силовая или скоростная выносливость
Скоростная выносливость	Другие виды выносливости
Скоростно-силовая выносливость	Силовая выносливость
Общая выносливость	Другие виды выносливости

Таблица 22

Наиболее неблагоприятные сочетания нагрузок различной преимущественной направленности в рамках одного тренировочного занятия с выходом на большую суммарную нагрузку

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила

#### 4.3.2 Модели построения макроцикла

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

Существуют несколько моделей построения тренировочного макроцикла:

- а) традиционная модель тренировочного макроцикла;
- б) равномерно-ступенчатая модель тренировочного макроцикла;
- в) блочная модель тренировочного макроцикла тренировочного макроцикла;

При выборе той или иной модели построения годичного тренировочного цикла в качестве отправной используется схема, представленная на рисунке 1.

Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы

адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико- тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (главных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов. Может быть использовано построение круглогодичной системы занятий на основе одного (одноцикловое планирование), двух (двухцикловое планирование), трех (трехцикловое планирование) и иного числа больших тренировочных циклов.

Построение больших тренировочных циклов приоритетно зависит от основной задачи, решению которой посвящены занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования.

В первой половине УТЭ тренировочные макроциклы имеет смысл строить, главным образом, по типу круглогодичного подготовительного периода. Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно. Главный признак грамотно выстроенного тренировочного процесса в занятиях с обучающимися – планомерное повышение двигательной активности и показателей общего физического развития занимающихся на протяжении всего цикла подготовки. Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется, и вопрос о структурировании круглогодичной тренировки с ориентацией на демонстрацию максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще весьма условен.

Применительно ко второй половине УТЭ и, особенно, к ЭССМ, когда свозрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки основана на выделении подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки основана на выделении подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В традиционной модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют общеподготовительный (базовой подготовки) и специально-подготовительный этапы; в соревновательном периоде – этап непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований, а также этап главных соревнований.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки легкоатлета основывается на следующих основных положениях:

а) плавное, волнообразное и, в основном, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (их объема и интенсивности, соотношения средств общей и специальной физической подготовки);

б) в первой части подготовительного периода (на общеподготовительном этапе) планируется постепенное повышение интегрального показателя объема тренировочной нагрузки при относительно невысокой общей интенсивности работы; во второй половине этого периода (на специально-подготовительном этапе) интенсивность выполнения упражнений постепенно возрастает с достижением максимальных значений в

соревновательном периоде при постепенном снижении объема выполняемой тренировочной работы.

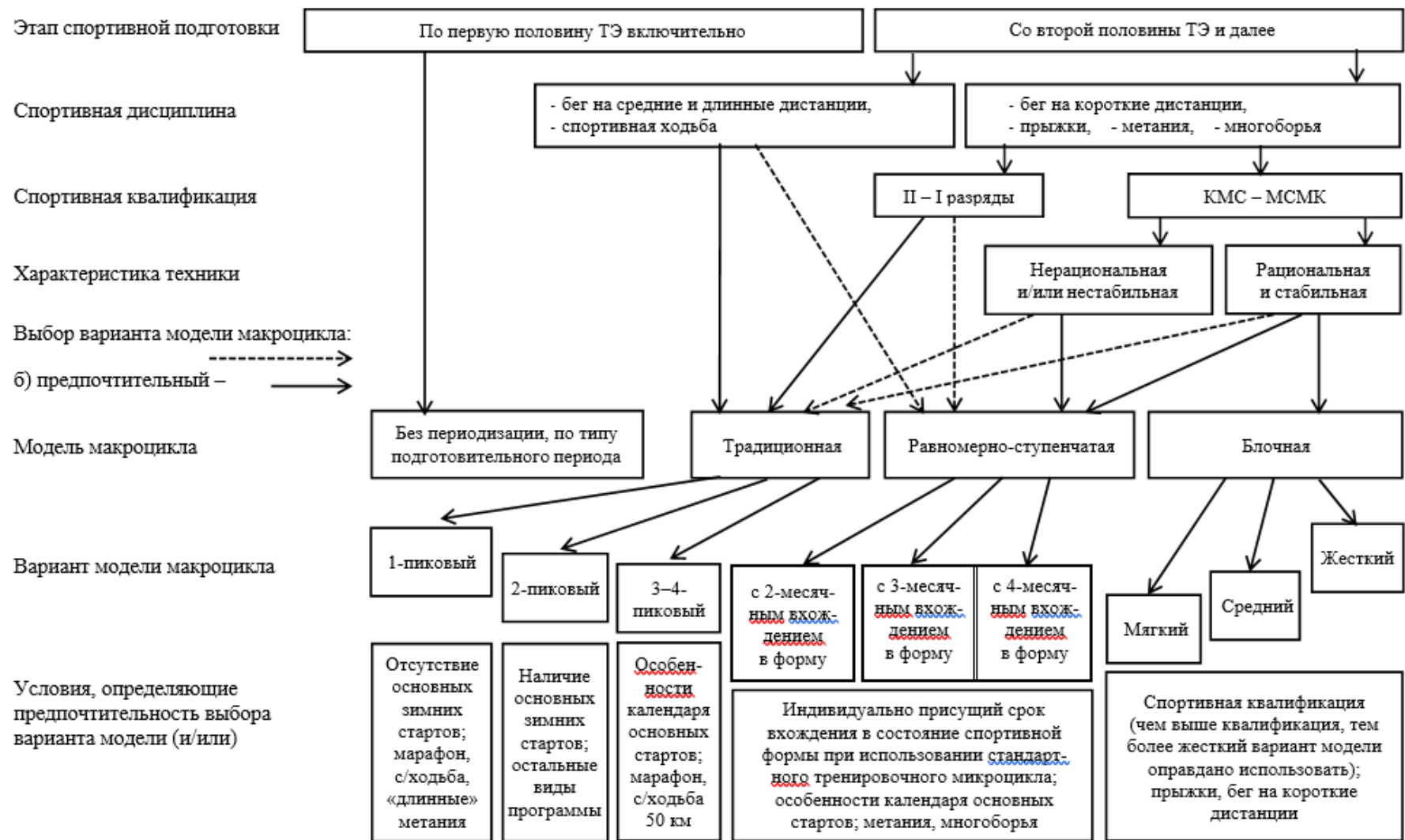


Рисунок 1 – Схема выбора модели построения годичного тренировочного цикла и ее варианта

в) объем использования средств общей физической подготовки должен достигнуть максимальных значений в первой половине подготовительного периода и постепенно снизиться к соревновательному периоду; кроме того, объем использования этих средств должен быть значительным и в переходном периоде;

г) планируется умеренное использование средств специальной физической подготовки в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода при постепенном росте их удельного веса по мере приближения к соревновательному сезону;

д) в целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств из арсенала физической и технико-тактической подготовки в тренировочном макроцикле и их комплексное использование для параллельного решения задачи повышения моторного потенциала занимающихся (путем использования средств общей и специальной физической подготовки) и задачи совершенствования умения реализовывать этот возрастающий потенциал (за счет использования средств технико-тактической подготовки);

е) на заключительном этапе за счет акцентированного использования соревновательного упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки результаты, достигнутые ранее по различным частным направлениям подготовки, объединяются в единое целое, характеризующееся их слаженностью и эффективностью комплексного проявления;

ж) повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма обучающегося в целом нежелательна, хотя в отдельных случаях это признается допустимым; в ходе занятий уровень специальной работоспособности в норме должен плавно возрастать, а его устойчивое снижение свидетельствует об отклонении от правильной линии в организации занятий;

з) в ходе тренировочного процесса необходимо сохранять такое состояние легкоатлета, которое обеспечивает возможность регулярного успешного выполнения основного соревновательного упражнения при том, что участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода формирования спортивной формы.

В традиционной модели построения круглогодичной тренировки легкоатлетов выделяют 1-пиковый, 2-пиковый и многопиковый варианты.

Альтернативой традиционной модели построения круглогодичного тренировочного процесса легкоатлетов является так называемая блочная его модель, которая может быть охарактеризована следующими отправными положениями:

а) в рамках годичного тренировочного цикла предусматривается выделение «больших тренировочных этапов», каждый из которых включает от 3 до 5 месяцев занятий и «вписывается» в тренировочный макроцикл так, чтобы приурочить момент выхода организма обучающегося на новый уровень специальной работоспособности ко времени наиболее ответственного соревновательного старта;

б) предусматривается существенно более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в традиционной модели построения тренировочного макроцикла;

в) распределение тренировочной работы осуществляется в сопряженно-последовательной форме организации нагрузок различной преимущественной направленности (а не в комплексной форме, характерной для традиционной модели), причем в начале большого адаптационного цикла применяются в основном нагрузки из арсенала средств специальной физической подготовки, объем которых в дальнейшем снижается при росте объема использования средств общей физической подготовки в сочетании с возрастающей интенсивностью выполнения соревновательного упражнения;

г) в противовес относительно равномерному размещению используемых тренировочных средств в данной модели предусматривается концентрация нагрузок специальной направленности в форме относительно самостоятельных (поэтому речь идет об их «сопряжении») тренировочных «блоков», последовательное введение которых в

подготовку должно обеспечить повышение силы и специфичности тренирующего воздействия по мере роста физических кондиций обучающегося и мощности механизмов энергообеспечения специфической работоспособности в соответствующих двигательных режимах;

д) предусматривается обязательное «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности, и прежде всего – «разведение» объемных нагрузок по средствам специальной физической и технической подготовки: акцентированная специальная физическая подготовка силовой направленности и пониженной интенсивности должна предшествовать акцентированной работе над техникой и скоростными характеристиками двигательных проявлений;

е) повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма легкоатлета после предшествовавшего занятия признается не просто допустимой, но и желательной, в результате чего уровень специальной работоспособности в начале большого тренировочного этапа длительное время (1,5 – 2,5 месяцев) планомерно снижается, а по завершении использования концентрированных нагрузок из арсенала средств специальной физической подготовки через определенный промежуток времени должно наблюдаться существенное превышение исходного уровня специальной работоспособности;

ж) использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок по линии использования средств специальной физической подготовки призвано создать благоприятные условия для последующего освоения высокоинтенсивных нагрузок;

з) следует постоянно, а не только с приближением соревновательного сезона, стремиться в тренировочном процессе к моделированию режима работы организма обучающегося, присущего соревновательным условиям (иначе в «единое целое» результаты, достигнутые по различным направлениям тренировки, достаточно квалифицированному обучающемуся затем объединить не удастся);

и) участие в соревнованиях в первую половину большого тренировочного этапа признается проблематичным по причине того, что структура специальной подготовленности из за специфического характера выполняемой тренировочной работы на фоне хронического недовосстановления функциональных возможностей организма и специфического состава используемых тренировочных средств в это время существенно видоизменена (в спортивной практике получил хождение жаргонный термин «разобранный спортсмен»).

В блочной модели построения круглогодичной тренировки легкоатлетов условно выделяются «жесткий», «средний» и «мягкий» варианты, которых отличаются общей продолжительностью «большого тренировочного этапа». Жесткий вариант отводит ему приблизительно 5 месяцев, средний – примерно 4 месяца, мягкий около 3 месяцев. Соответственно, период концентрации специальных силовых нагрузок составляет около 2,5 месяцев, около 2 месяцев и около 1,5 месяцев. Считается, что при меньшей продолжительности периода использования концентрированных нагрузок специальной силовой направленности не удастся с достаточной надежностью «запустить» такую форму долговременной компенсаторной адаптации организма обучающегося к систематически используемым нагрузкам одной преимущественной направленности, которая характеризуется устойчивым снижением соответствующих показателей подготовленности в блоке силовой работы и их выраженным последующим «сверхвосстановлением» после снятия массивного тренирующего воздействия (продолжающемся вплоть до участия в главном старте соревновательного сезона).

Ключевые особенности так называемой равномерно-ступенчатой модели тренировочного макроцикла базируются на следующем:

а) построение тренировочного макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования целесообразной последовательности периодов развития, сохранения и утраты спортивной формы в зависимости от личного календаря соревнований и индивидуальных особенностей

конкретного легкоатлета с позиции индивидуально присущего ему времени вхождения в состояние спортивной формы и стоящих тренировочных задач;

б) развитие спортивной формы происходит у легкоатлетов на протяжении разного периода времени, продолжительность которого (от 2 до 8 месяцев) зависит в первую очередь от индивидуальных адаптационных возможностей; на протяжении спортивной карьеры продолжительность присущего конкретному обучающемуся периода развития спортивной формы почти не меняется (некоторое увеличение сроков встречается лишь на завершающем этапе активных спортивных занятий);

в) в состоянии спортивной формы обучающийся входит в каждом отдельно взятом двигательном задании в зависимости от сроков его включения в тренировочный процесс; в ходе развития спортивной формы не имеет смысла видоизменять комплексы используемых тренирующих воздействий; программу занятий в тренировочных микроциклах целесообразно временно стандартизировать, как по составу и очередности использования средств, так и по их объему и интенсивности, поскольку при существенных отклонениях от стереотипа вхождение в спортивную форму удлинится при том же самом потенциально достигаемом новом уровне спортивной подготовленности;

г) подбирать тренировочные средства для этапа развития спортивной формы следует по принципу «дополнительности», т.е. использовать воздействия лишь на те функциональные системы или стороны специальной подготовленности, которые в данный момент ограничивают рост спортивной результативности;

д) длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у достаточно подготовленного легкоатлета практически не отражается на времени вхождения в состояние спортивной формы; отсюда следует, что основное соревновательное упражнение должно применяться в тренировочном процессе постоянно (в каждом тренировочном микроцикле), в том числе – в соревновательных режимах (необходимы регулярные соревновательные старты или контрольные тренировочные занятия);

е) у большинства легкоатлетов продолжительность этапа сохранения спортивной формы не превышает двух месяцев, однако его можно увеличить на весьма длительный отрезок времени, если не реже одного раза в 3–4 недели занятий видоизменять комплекс используемых тренировочных средств, причем нагрузки при этом могут быть менее объемными и интенсивными, нежели в период становления спортивной формы;

ж) утрата спортивной формы наблюдается тогда, когда после вхождения в нее легкоатлет продолжает более двух месяцев использовать тот же самый комплекс тренирующих воздействий либо на месяц и более исключает из этого комплекса отдельные из ставших привычными тренировочных средств, не включая в него взамен новые;

з) предусматривается комплексное, параллельное и неизменное по соотношению в реализуемых микроциклах занятий использование тренировочных средств из арсенала технической, а также общей и специальной физической подготовки в пропорции, характерной для данного уровня спортивного мастерства и необходимой для конкретного легкоатлета с учетом его специализации и индивидуальных особенностей структуры специальной подготовленности.

Используемые варианты построения тренировочного макроцикла по равномерно-ступенчатой модели связаны с продолжительностью индивидуально присущего обучающемуся периода вхождения в состояние спортивной формы, которое определяется проведением регулярного (один раз в 1–2 недели занятий) тестирования двигательных возможностей либо отслеживанием динамики спортивной результативности после первых двух месяцев занятий с включением в тренировочный процесс определенным образом стандартизированного тренировочного микроцикла. В качестве основных в данном случае выделяются варианты модели для обучающихся с вхождением в состояние спортивной формы в течение двух, трех и четырех месяцев. Визуализация пяти наиболее часто используемых на практике вариантов описанных моделей построения круглогодичной тренировки

применительно к занимающимся со специализацией в скоростно-силовых легкоатлетических дисциплинах представлена на рисунках 2 –6. При этом применительно к занимающимся со специализацией в легкоатлетических дисциплинах, предъявляющих приоритетные требования к развитию выносливости, данные модели подлежат использованию (в первом приближении) при следующем изменении обозначений соответствующих графиков: а) общей и специальной силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробной направленности; б) общей и специальной скоростно-силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробно-анаэробной направленности; в) общей и специальной скоростной подготовки – на общую и специальную тренировочную работу анаэробной направленности.



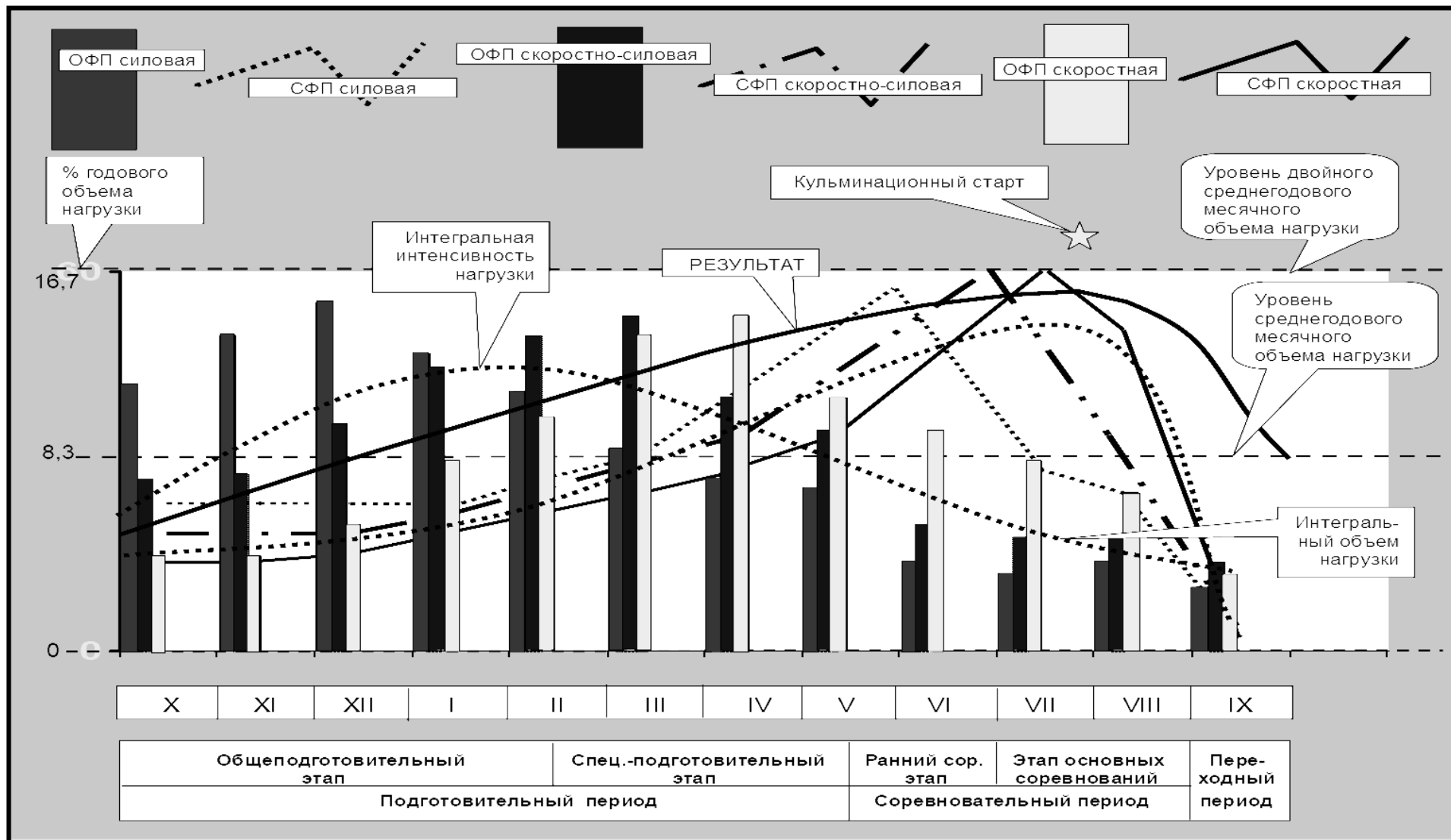


Рисунок 2 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах традиционной организацией нагрузок (1-пиковый вариант)

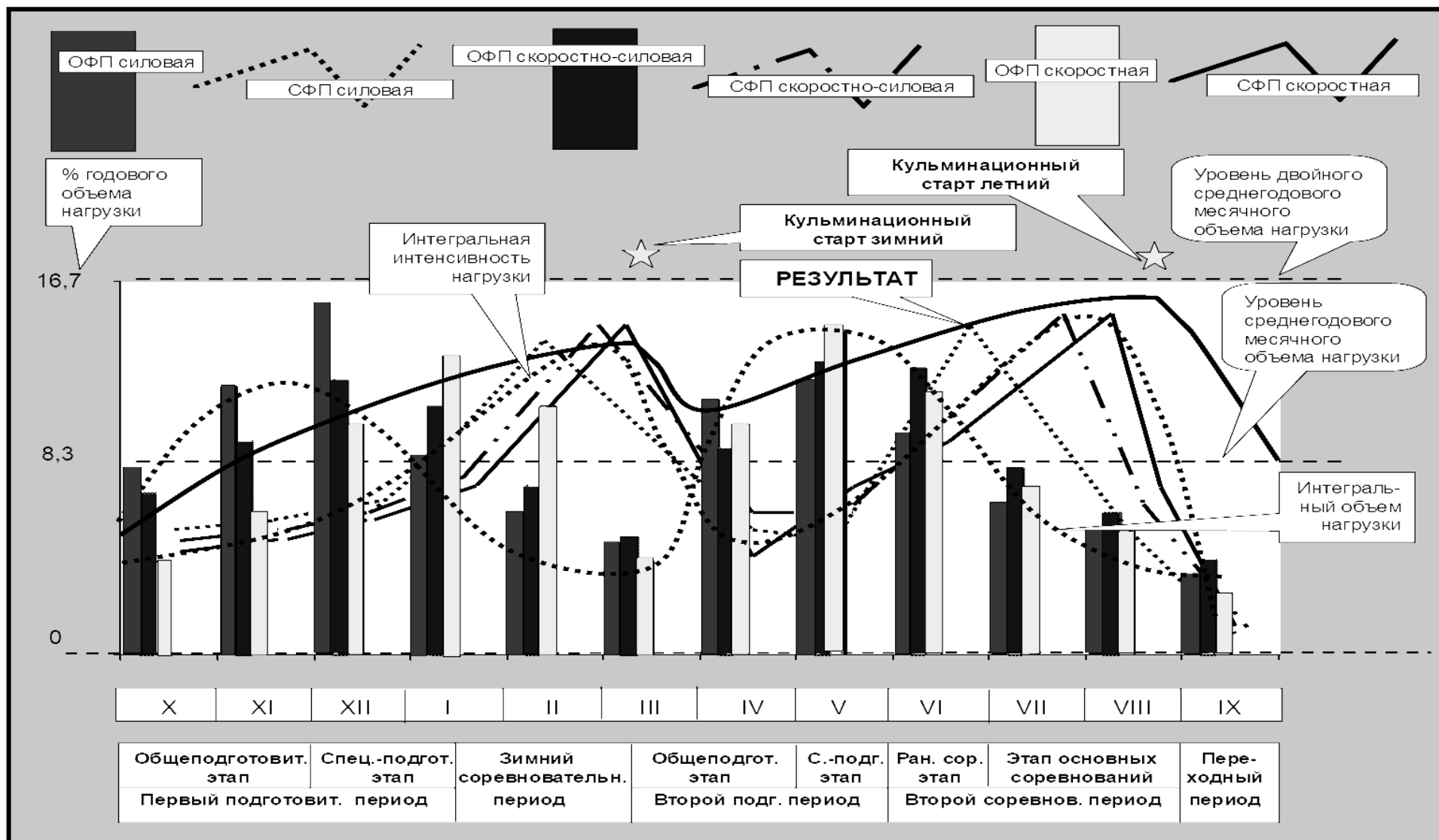


Рисунок 3 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах традиционной организацией нагрузок (2-пиковый вариант)

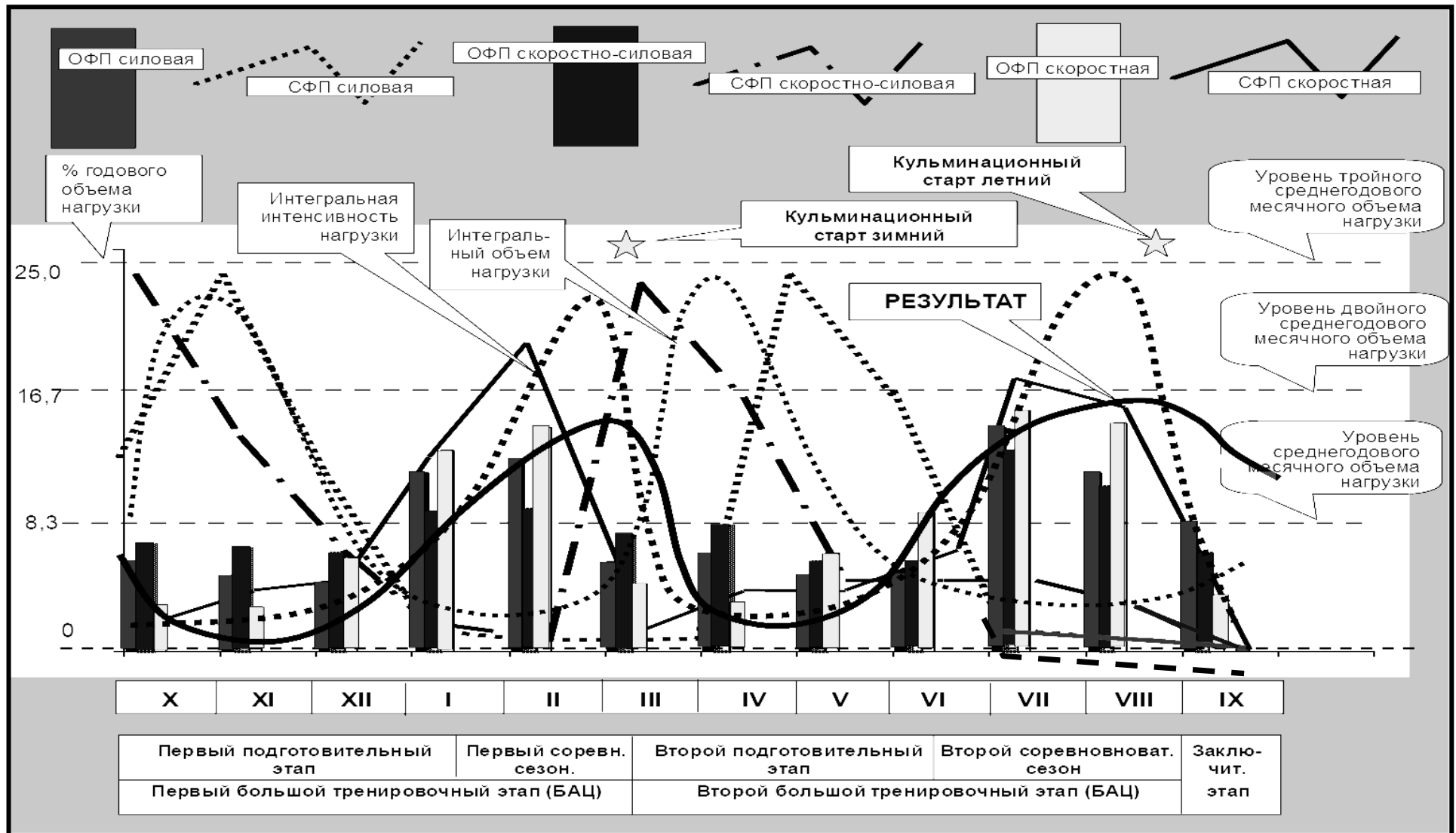


Рисунок 4 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах сблочной организацией нагрузок («жесткий» вариант)

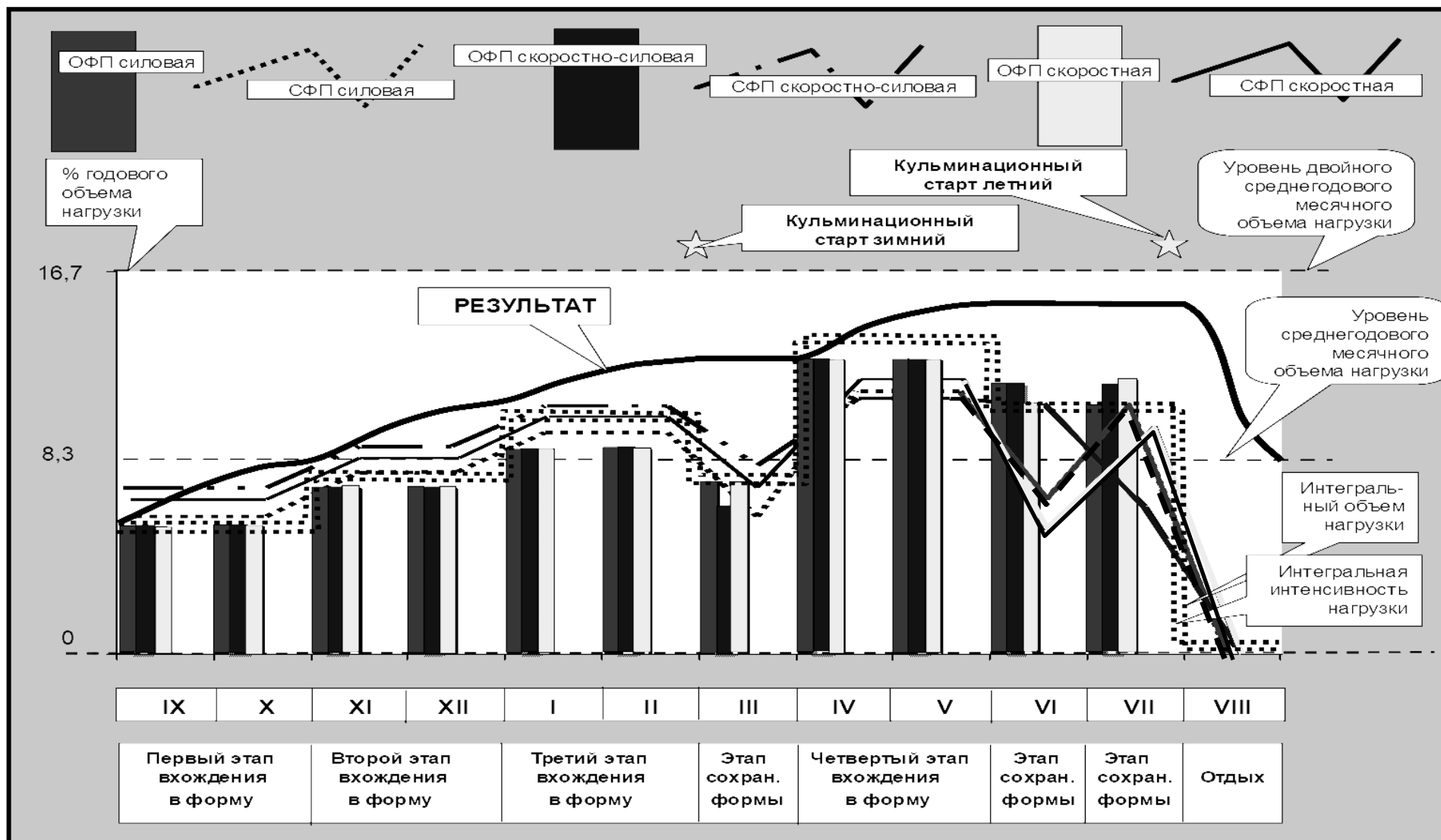


Рисунок 5 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах сравнительно-ступенчатой организацией нагрузок (вариант с 2-месячным периодом вхождения в спортивную форму)

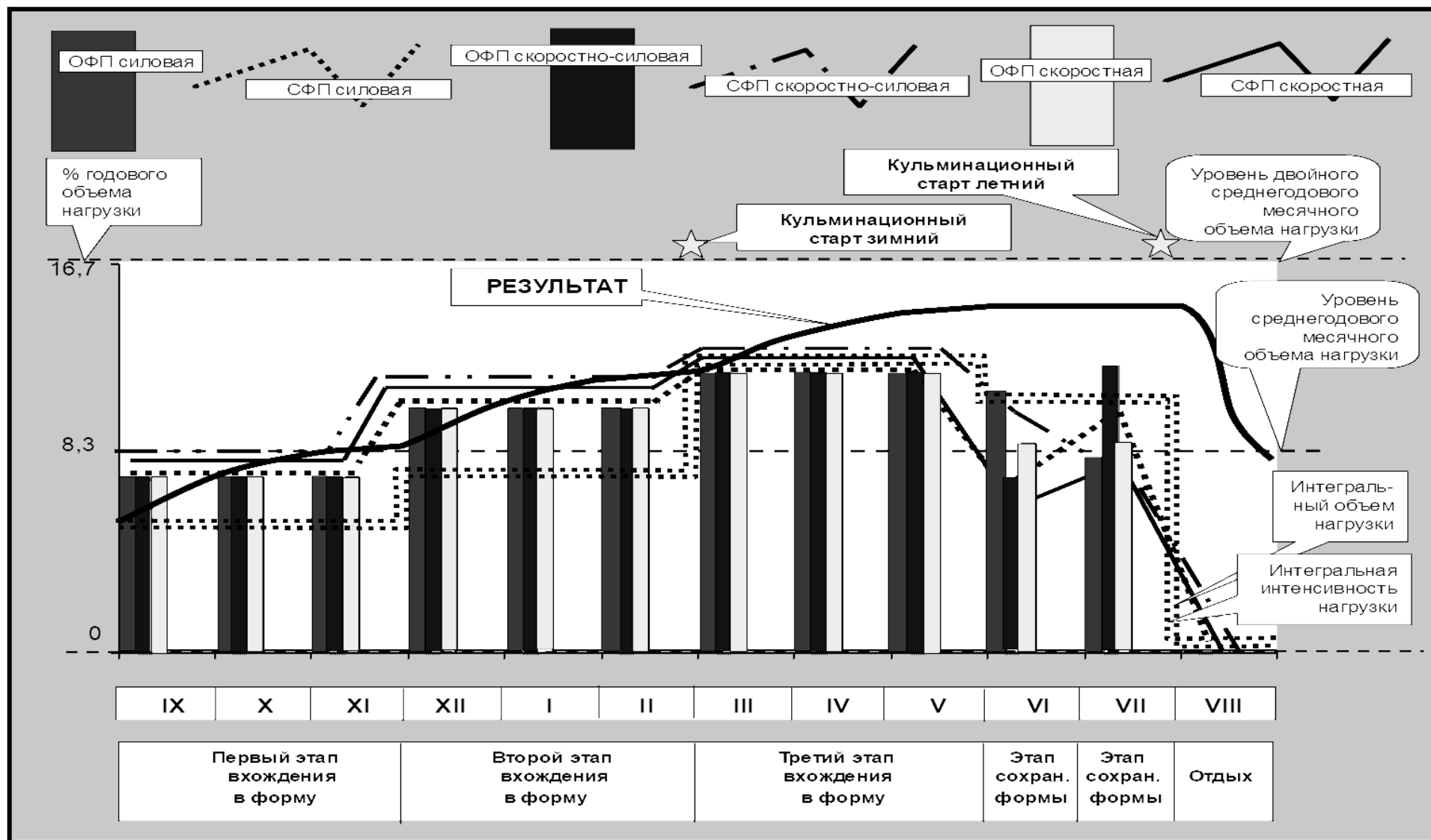


Рисунок 6 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах с равномерно-ступенчатой организацией нагрузок (вариант с 3-месячным периодом вхождения в спортивную форму)

#### 4.4 Учебно-тематический план

Таблица 23

Учебно-тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ <b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.



Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье),

основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п.7 главы 5 ФССП)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 главы 5 ФССП)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 главы 5 ФССП)*

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- Мальчики и девочки до 12 лет;
- Юноши и девушки до 14 лет;
- Юноши и девушки до 16 лет;
- Юноши и девушки до 18 лет;
- Юниоры и юниорки до 20 лет;
- Юниоры и юниорки до 23 лет;
- Мужчины и женщины.

Для участия в спортивных соревнованиях обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Обучающийся может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика». *(п.11 главы 5 ФССП)*

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. *(п.1 главы 6 ФССП)*

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкая), состоящего из площадки (на которой

расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение № 10 к ФССП*);

- обеспечение спортивной экипировкой (*приложение № 11 к ФССП*);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для останова ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2

22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10

66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	препятствиями «стипель-чеза»										
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1



## **6.2 Кадровые условия реализации Программы.**

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствии с Профессиональным стандартом тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

### 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. Волков М.А. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 1977
2. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013.
3. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.:Олимпийская литература, 2003.
4. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
5. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013.
7. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
8. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016.
10. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
11. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
12. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
13. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин.– М.: Спорт, 2017. – 240 с.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
15. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
17. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://rusathletics.info/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

### Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 9 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

**На этапе начальной подготовки:**

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	<b>По рейтингу</b>
ЭНП-2	без разряда	<b>7, по рейтингу</b>
ЭНП-3	без разряда	<b>9, по рейтингу</b>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П													
		Целочный бег 3x10 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Прыжки через скакалку в течение 30 с (кол-во раз)		Метание мяча весом 150 г (м)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		Бег (кросс) на 2 км (по пересеченной местности (без учета времени)	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
ЭНП-1	3	9,4	9,7	12	7	134	124	27	32	26	15	4	5		
	2	9,5	9,8	11	6	132	122	26	31	25	14	3	4		
	1	9,6	9,9	10	5	130	120	25	30	24	13	2	3	+	+
	0	9,7	10,0	9	4	129	119	24	29	23	12	1	2	-	-
ЭНП-2	3	9,1	9,3	15	9	150	140	32	37	24	17	6	7	15,58	17,28
	2	9,2	9,4	14	8	145	135	31	36	23	16	5	6	15,59	17,29
	1	9,3	9,5	13	7	140	130	30	35	22	15	4	5	16,00	17,30
	0	9,4	9,6	12	6	139	129	29	34	21	14	3	4	16,01	17,31
ЭНП-3	3	9,0	9,2	16	10	155	145	33	38	25	18	7	8	15,57	17,27
	2	9,1	9,3	15	9	150	140	32	37	24	17	6	7	15,58	17,28
	1	9,2	9,4	14	8	145	135	31	36	23	16	5	6	15,59	17,29
	0	9,3	9,5	13	7	140	130	30	35	22	15	4	5	16,00	17,30

Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке)

Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической подготовке).

**Перевод из группы ЭНП-1 в группу ЭНП-2** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 7 баллов) и наличии медицинского допуска.

**Перевод из группы ЭНП-2 в группу ЭНП-3** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 9 баллов) и наличии медицинского допуска.

**Перевод из группы ЭНП-3 в группу УТЭ-1** осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 3 баллов); наличия 3 юношеского разряда (обязательно); медицинского допуска.

**На учебно-тренировочный этап:**

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 12 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд 1 юношеский разряд	3
УТЭ -2		
УТЭ -3		
УТЭ -4	III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд	
УТЭ -5		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П					
		Бег на 60 м (с)		Бег на 150 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д
Бег на короткие дистанции							
УТЭ-1	3	9,1	10,1	25,3	27,6	194	184
	2	9,2	10,2	25,4	27,7	192	182
	1	9,3	10,3	25,5	27,8	190	180
	0	9,4	10,4	25,6	27,9	189	179
УТЭ-2	3	9,0	10,0	25,2	27,5	196	186
	2	9,1	10,1	25,3	27,6	194	184
	1	9,2	10,2	25,4	27,7	192	182
	0	9,3	10,3	25,5	27,8	190	180
УТЭ-3	3	8,9	9,9	25,1	27,4	198	188
	2	9,0	10,0	25,2	27,5	196	186
	1	9,1	10,1	25,3	27,6	194	184
	0	9,2	10,2	25,4	27,7	192	182
УТЭ-4	3	8,8	9,8	25,0	27,3	200	190
	2	8,9	9,9	25,1	27,4	198	188
	1	9,0	10,0	25,2	27,5	196	186
	0	9,1	10,1	25,3	27,6	194	184
УТЭ-5	3	8,7	9,7	24,9	27,2	202	192
	2	8,8	9,8	25,0	27,3	200	190

	1	8,9	9,9	25,1	27,4	198	188
	0	9,0	10,0	25,2	27,5	196	186

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П					
		Бег на 60 м (с)		Бег на 500 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		М	Д	М	Д	М	Д
Бег на средние и длинные дистанции							
УТЭ-1	3	9,3	10,4	1.42	1.59	174	164
	2	9,4	10,5	1.43	2.00	172	162
	1	9,5	10,6	1.44	2.01	170	160
	0	9,6	10,7	1.45	2.02	169	159
УТЭ-2	3	9,2	10,3	1.41	1.58	176	166
	2	9,3	10,4	1.42	1.59	174	164
	1	9,4	10,5	1.43	2.00	172	162
	0	9,5	10,6	1.44	2.01	170	160
УТЭ-3	3	9,1	10,2	1.40	1.57	178	168
	2	9,2	10,3	1.41	1.58	176	166
	1	9,3	10,4	1.42	1.59	174	164
	0	9,4	10,5	1.43	2.00	172	162
УТЭ-4	3	9,0	10,1	1.39	1.56	180	170
	2	9,1	10,2	1.40	1.57	178	168
	1	9,2	10,3	1.41	1.58	176	166
	0	9,3	10,4	1.42	1.59	174	164
УТЭ-5	3	8,9	10,0	1.38	1.55	182	172
	2	9,0	10,1	1.39	1.56	180	170
	1	9,1	10,2	1.40	1.57	178	168
	0	9,2	10,3	1.41	1.58	176	166

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Группа	Оценка	<b>О Ф П, С Ф П</b>					
		Бег на 60 м (с)		Тройной прыжок в длину с места (м, см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д
<b>Прыжки</b>							
УТЭ-1	3	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
	2	9,2	10,4	5.42	5.12	192	182
	1	9,3	10,5	5.40	5.10	190	180
	0	9,4	10,6	5.39	5.09	189	179
УТЭ-2	3	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186
	2	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
	1	9,2	10,4	5.42	5.12	192	182
	0	9,3	10,5	5.40	5.10	190	180
УТЭ-3	3	8,9	10,1	5.48	5.18	198	188
	2	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186
	1	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
	0	9,2	10,4	5.42	5.12	192	182
УТЭ-4	3	8,8	10,0	5.47	5.17	200	190
	2	8,9	10,1	5.48	5.18	198	188
	1	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186
	0	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
УТЭ-5	3	8,7	9,9	5.46	5.16	202	192
	2	8,8	10,0	5.47	5.17	200	190
	1	8,9	10,1	5.48	5.18	198	188
	0	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Группа	Оценка	<b>О Ф П, С Ф П</b>					
		Бег на 60 м (с)		Тройной прыжок в длину с места (м, см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д
<b>Прыжки</b>							
УТЭ-1	3	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
	2	9,2	10,4	5.42	5.12	192	182
	1	9,3	10,5	5.40	5.10	190	180
	0	9,4	10,6	5.39	5.09	189	179
УТЭ-2	3	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186
	2	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
	1	9,2	10,4	5.42	5.12	192	182
	0	9,3	10,5	5.40	5.10	190	180
УТЭ-3	3	8,9	10,1	5.48	5.18	198	188
	2	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186
	1	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
	0	9,2	10,4	5.42	5.12	192	182
УТЭ-4	3	8,8	10,0	5.47	5.17	200	190
	2	8,9	10,1	5.48	5.18	198	188
	1	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186
	0	9,1	10,3	5.44	5.14	194	184
УТЭ-5	3	8,7	9,9	5.46	5.16	202	192
	2	8,8	10,0	5.47	5.17	200	190
	1	8,9	10,1	5.48	5.18	198	188
	0	9,0	10,2	5.46	5.16	196	186

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Группа	Оценка	<b>О Ф П, С Ф П</b>					
		Бег на 60 м (с)		Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (м)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д
<b>Метания</b>							
УТЭ-1	3	9,4	10,4	12	10	184	174
	2	9,5	10,5	11	9	182	172
	1	9,6	10,6	10	8	180	170
	0	9,7	10,7	9	7	179	169
УТЭ-2	3	9,3	10,3	13	11	186	176
	2	9,4	10,4	12	10	184	174
	1	9,5	10,5	11	9	182	172
	0	9,6	10,6	10	8	180	170
УТЭ-3	3	9,2	10,2	14	12	188	178
	2	9,3	10,3	13	11	186	176
	1	9,4	10,4	12	10	184	174
	0	9,5	10,5	11	9	182	172
УТЭ-4	3	9,1	10,1	15	13	200	180
	2	9,2	10,2	14	12	188	178
	1	9,3	10,3	13	11	186	176
	0	9,4	10,4	12	10	184	174
УТЭ-5	3	9,0	10,0	16	14	202	182
	2	9,1	10,1	15	13	200	180
	1	9,2	10,2	14	12	188	178
	0	9,3	10,3	13	11	186	176



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П							
		Бег на 60 м (с)		Тройной прыжок в длину с места (м, см)		Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д	м	д
<b>Многоборье</b>									
УТЭ-1	3	9,3	10,3	5.34	5.04	11	9	184	174
	2	9,4	10,4	5.32	5.02	10	8	182	172
	1	9,5	10,5	5.30	5.00	9	7	180	170
	0	9,6	10,6	5.29	4.99	8	6	179	169
УТЭ-2	3	9,2	10,2	5.36	5.06	12	10	186	176
	2	9,3	10,3	5.34	5.04	11	9	184	174
	1	9,4	10,4	5.32	5.02	10	8	182	172
	0	9,5	10,5	5.30	5.00	9	7	180	170
УТЭ-3	3	9,1	10,1	5.38	5.08	13	11	188	178
	2	9,2	10,2	5.36	5.06	12	10	186	176
	1	9,3	10,3	5.34	5.04	11	9	184	174
	0	9,4	10,4	5.32	5.02	10	8	182	172
УТЭ-4	3	9,0	10,0	5.40	5.10	14	12	190	180
	2	9,1	10,1	5.38	5.08	13	11	188	178
	1	9,2	10,2	5.36	5.06	12	10	186	176
	0	9,3	10,3	5.34	5.04	11	9	184	174
УТЭ-5	3	8,9	9,9	5.42	5.12	15	13	192	182
	2	9,0	10,0	5.40	5.10	14	12	190	180
	1	9,1	10,1	5.38	5.08	13	11	188	178
	0	9,2	10,2	5.36	5.06	12	10	186	176

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

Зачисление и перевод на этапе происходит с 14 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов и наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО. \*

\* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)	
		Дисциплина	Баллы
ЭССМ	КМС	Бег на короткие дистанции	4
		Бег на средние и длинные дистанции	3
		Прыжки	4
		Метания	4

		Многоборье	5
--	--	------------	---

*Примечание:*

\*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ЭССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П							
		Бег на 60 м (с)		Бег на 300 м (с)		Десятерной прыжок в длину (м)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д	м	д
Бег на короткие дистанции									
ЭССМ	3	7,1	8,0	38.3	43.3	27	25	270	240
	2	7,2	8,1	38.4	43.4	26	24	265	235
	1	7,3	8,2	38.5	43.5	25	23	260	230
	0	7,4	8,3	38.6	43.6	24	22	259	229

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П					
		Бег на 60 м (с)		Бег на 2000 м (мин,с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		м	д	м	д	м	д
Бег на средние и длинные дистанции							
ЭССМ	3	7,8	8,8	5.58	7.08	244	204
	2	7,9	8,9	5.59	7.09	242	202
	1	8,0	9,0	6.00	7.10	240	200
	0	8,1	9,1	6.01	7.11	239	199

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П					
		Бег на 60 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (кол-во раз)	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (кол-во раз)
		м	д	м	д	м	д
Прыжки							
ЭССМ	3	7,2	8,2	254	224	3	3
	2	7,3	8,3	252	222	2	2
	1	7,4	8,4	250	220	1	1
	0	7,5	8,5	249	219	0	0

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П					
		Бег на 60 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Рывок штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз)	Рывок штанги весом не менее 35 кг (кол-во раз)
		м	д	м	д	м	д
Метания							
ЭССМ	3	7,4	8,5	264	224	3	3
	2	7,5	8,6	262	222	2	2
	1	7,6	8,7	260	220	1	1
	0	7,7	8,8	259	219	0	0

Группа	Оценка	О Ф П, С Ф П							
		Бег на 60 м (с)		Тройной прыжок в длину с места (м, см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (кол-во раз)	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг (кол-во раз)
		м	д	м	д	м	д	м	д
Многоборье									
ЭССМ	3	7,5	8,6	7.62	7.02	254	214	3	3
	2	7,6	8,7	7.61	7.01	252	212	2	2
	1	7,7	8,8	7.60	7.00	250	210	1	1
	0	7,8	8,9	7.59	6.99	249	209	0	0

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

1) преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств –

80 карточек с аббревиатурой Б (бег), П (прыжки), М (метания) из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы ДЛА;

2) преимущественно направленные на кондиционную тренировку, т.е. на совершенствование физических качеств, – 20 карточек с аббревиатурой К.

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

Картотека тренировочных (двигательных) заданий

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег

Карточка Б-1.1



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

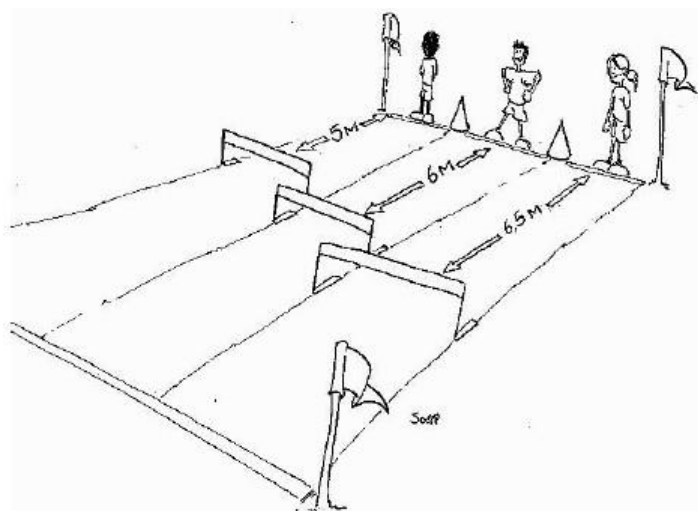
Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия

Инвентарь:

горизонтальные и вертикальные маркеры.

Карточка Б-1.2



Стартовое положение

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

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

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- бежать до финишной линии;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

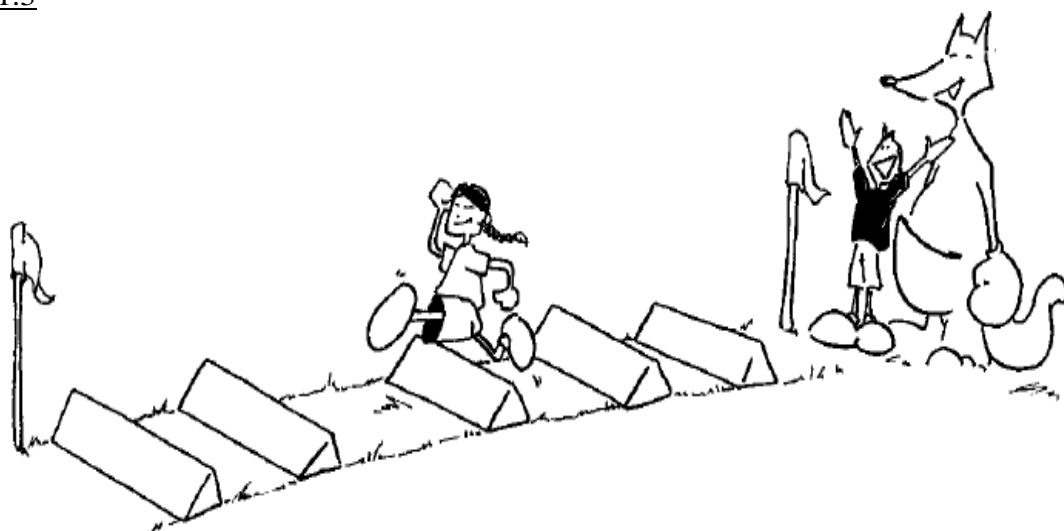
- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь: барьеры и вертикальные маркеры

### Карточка Б-1.3



Задача: обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

барьеры и вертикальные маркеры

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

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

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Группы тренировочных средств в порядке снижения специфичности представлены в таблице 3. Таблица 3

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



№ в раз-деле	Тренировочное средство	Вариант		Период тренир. макро-цикла	Этап спортивной подготовки		
		№	Отличительные особенности		УТЭ, до 2 лет	УТЭ, > 2 лет	ССМ
Спортивная дисциплина: 1. Бег на короткие дистанции							
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м							
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»							
01	Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	1	Контрольный бег	п, с	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+
02	Бег 3-4 x 30-50 м со старта повторно	1	Отдых между пробежками 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			+
8	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+	

09	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с	+	+	
10	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м +переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+	+
11	Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+	+
12	Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег сускорением 30 м, 5повторений			п, с	+	+	+
13	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+	+
14	Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м			с		+	+
Направление подготовки ТР-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 кнаправлению бега и др.)			п, с	+	+	
03	Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м			п, с	+	+	
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут,покрышка автомобиля), 5-6 x 30м			п, с	+	+	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела,6-7 x 20 м			п, с	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 x 40 м			с	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующегопартнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м			с	+	+	+
09	Выбегание со старта под планкой - тренер-преподаватель держит планку подтаким наклоном, чтобы обучающийся 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 x300м	п	+	+	
		2	3-4 x 400м	п			+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п			+

04	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п	+	+	
05	Бег повторный 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п, с	+	+	
06	Бег 2-3х300м, переменнo			п			+
07	Бег 4-8х150м, переменнo			п			+
08	Бег 4-8 х120 м, переменнo			п	+	+	+
09	Бег 4-8 х100 м, переменнo			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 G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, угимнастической стенке, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+	+	
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+	+	
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п	+	+	

11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п	+	+	
		2	На песке	п	+	+	
12	Круговая тренировка. Силовая направленность.			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 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6x40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6x40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4x10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п	+	+	
1.2. Соревновательная дисциплина:		- бег 400 м					
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % (км)»							
01	Соревнования и контрольный бег на 100, 150, 200, 300 и 400 м	1	Контрольные пробежки	п, с	+	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+	+
02	Темповый бег	1	200 м +200 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+
		2	350 м +50 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+
03	Бег 10x100 м с интенсивностью 91%	1	Повторно, отдых 2-3 мин	п	+	+	+
		2	Переменно, через 50 м медленного бега	п, с	+	+	+
04	Бег 6x150 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+
05	Бег 5x200 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+
06	Бег 4x300 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+	+
07	3x350 м с интенсивностью 91%			п			+
08	2x450 м с интенсивностью 91%			п			+

09	2x500 м с интенсивностью 91%			п				+
10	2x600 м с интенсивностью 91%			п				+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % (км)»								
01	Челночный бег 6x50 м	1	1 серия	с	+		+	
		2	2-3 серии	с				+
02	Переменный бег 5-7 x 80 м через 80 м медленного бега			п, с	+		+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 x 30-40 м, отдых до полного восстановления	1	1 серия	п, с	+		+	
		2	2-3 серии	п, с				+
04	Бег с хода 3-4 x 30-40 м	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+		+	
		2	Отдых 4-5 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с				+
05	Бег с ускорением 3-5 x 60 м			п, с	+		+	+
06	Бег под уклон 3-4° 5-6 x 40 м			п, с				+
07	Бег с тягой вперед 5-6 x 40 м			п, с				+
08	Бег с максимальной скоростью по отметкам 5x40 м	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 4x 60-80 м			п, с	+		+	+
10	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе 4x 60-80 м			п, с	+		+	+
11	Семенящий бег в высоком темпе 4x 60-80 м			п, с	+		+	+
12	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4x60-80 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 4x30 м	с			+	+
		4	Эстафета 4x400 м, передача эстафеты 4x40 м	с			+	+
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»								
01	Бег со старта на вираже 4-5 x 40 м			п, с	+		+	+

02	Старты из различных положений: лежа, стоя спиной понаправлению к бегу, высокий старт, 3-4 x 30-40 м			п, с	+	+	
03	Старты с сопротивлением, 4-5 x 40 м	1	В гору	п, с	+	+	+
		2	С резиновым амортизатором	п, с	+	+	+
		3	С крышкой 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 x 50 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 обучающийся отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м			с	+	+	
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)»							
01	Специальные беговые упражнения, 5x150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии			п	+	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 x 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро			п	+	+	+
03	Бег с изменением скорости 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро			п	+	+	+
04	Повторный бег 4x800 м, отдых – медленный бег 3 мин			п			+
05	Повторный бег 3-5 x 1000 м, отдых – медленный бег 3 мин			п			+
06	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+	+
07	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+	+
08	Бег 5-6x200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью			п			+
09	Бег 6-10x200м через 200м медленного бега, повторно, с соревновательной скоростью			п	+	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+	+



02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+	+
06	Скачки на одной ноге, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с			+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5 подходов			п, с			+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с			+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с			+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с		+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+	
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+	
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п	+	+	
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь 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 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		+	
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с		+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с			+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п		+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п		+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п		+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							

01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, угимнастической 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 ит.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, 5x 6 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 х 6 барьеров			п, с		+	+
05	Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с		+	+
06	Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с		+	+
07	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 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, 4х 60-80 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, 2-3 серии			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 м свободно, 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 через каждые 30-40 м			п	+	+	
09	4х400 м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40 м			п			+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»							
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			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 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 ит.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 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, угимнастической стенке, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+	+

05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п	+	+	
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п	+	+	
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами ит.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, переменного			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, переменного			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 5x60 м/до 3 серий			п	+	+	
32	«Семенящий бег» 5x60 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 АеАн; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»							
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На дорожке	п			
		2	На пересеченной местности	п			
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На дорожке	п			+
		2	На пересеченной местности	п			+
03	Соревнования в беге на 3 км	1	На дорожке	п		+	
		2	На пересеченной местности	п		+	
04	Соревнования в беге на 2 км	1	На дорожке	п	+		
		2	На пересеченной местности	п	+		
05	Контрольный бег на 10 км			п, с			+
06	Контрольный бег на 5 км			п, с		+	+
07	Контрольный бег на 3 км			п, с	+	+	
08	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п			
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+
10	Бег 2-3x3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+
		2	Повторно	п	+	+	
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+
12	Бег 3-5x2000м/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	+	+	
13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+	
14	Бег 5-10x1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+
		2	Интервально	п		+	
		3	Повторно	п	+		

15	Бег 10x400м (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 бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+
03	Переменный бег в непрерывном режиме 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 бега равномерный, 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 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+	
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+		

Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»						
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с		+
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с		+
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с	+	+
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с	+	+
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»						
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п, с		+
02	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п, с		
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с		+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление			п, с		+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 мм.б. + 600м / 2-3 серии, интервально			п, с		+
05	Бег 3-5х300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п, с		+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с		+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	1	С горы	п, с		
		2	В гору	п, с		+

		3	На дорожке	п, с		+	+
07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с		+	+
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с	+	+	
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта			п, с		+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии	1	С высокого старта	п, с		+	+
		2	С ходу	п, с		+	+
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта			п, с	+	+	
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+	
		2	С ходу	п, с	+	+	
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							
01	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			
02	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+
05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х150м/2-4 серии			п			
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х100м/до 3 серий			п			+
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии			п		+	+
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/2-3 серии	1	В гору	п			
		2	По мягкому грунту	п			+
		3	По дорожке	п, с			+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п		+	+
		2	По дорожке	п		+	+
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	+	
		2	По дорожке	п	+	+	
11	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+
		2	По мягкому грунту	п		+	
		3	По дорожке	п		+	
12	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+	

		2	По мягкому грунту	п	+	+	
		3	По дорожке	п, с	+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+
		2	По снегу	п		+	
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+	
		2	По снегу	п	+		
		3	По мелководью	п	+		
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения настанции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п		+	+
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на			п	+	+	
	станции выполняются повторным методом (10-15 повторений).Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км						
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются настанции 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	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+

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

	комплекса 20 мин	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 5-10x200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+	
		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+	
		3	С волнообразным изменением	п, с	+	+	
14	Бег 5-10x200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+	
15	Бег 5-10x100м 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 АеАн; 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 2-3x3000м/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 до190 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/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+
		2	Интервально	п		+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+	
		2	Интервально	п	+		
		3	Повторно	п	+		
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+
		2	Интервально	п, с		+	
		3	Повторно	п, с	+		
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+
		2	Интервально	п, с		+	
		3	Повторно		+		
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+	
		2	Интервально	п, с	+		
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»							
01	Соревнования в беге на шоссе на 20 км, полумарафон			п, с			
02	Темповый бег 20 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			
03	Соревнования в беге на шоссе на 15 км			п, с			+
04	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+
05	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+
06	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+
08	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+
09	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+
10	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+

11	Бег 5x2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+
12	Бег 3x2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+
		2	Интервально	п, с		+	+
13	Бег 10x1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к 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		+	+

5	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+	
		2	По равнине	п, с	+	+	
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+	
		2	По равнине	п, с	+	+	
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+		
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+		
Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»							
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.					+	+
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.				+	+	
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии			п, с	+	+	
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+	
		2	С ходу	п, с	+	+	
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							
01	Темповый бег 20 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п			
02	Темповый бег 15 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п			+

03	Темповый бег 10 км с изменениями градиента(ЧСС 160-180 уд/мин)			п		+	
04	Темповый бег 5 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п	+		
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору	п			+
		2	По дорожке	п		+	
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м/1-2 серии	1	В гору	п			+
		2	По дорожке	п		+	
11	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п		+	+
		2	По мягкому грунту	п	+	+	
		3	По дорожке	п, с	+	+	
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+
		2	По мягкому грунту	п		+	
		3	По дорожке	п		+	
13	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+	
		2	По мягкому грунту	п	+	+	
		3	По дорожке	п, с	+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+
		2	По снегу	п		+	
15	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км(ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+	
		2	По снегу	п	+		
		3	По мелководью	п	+		
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения настанции 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 серией 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 серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п		+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+	
06	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+
		2	Пятерной + тройной	п			+
		3	Тройной			+	+

		4	Тройной + прыжок с места				+	
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин(всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п		+	+	
		2	Тройной + прыжок с места	п	+		+	
08	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода,общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п				+
		2	Полуприседы	п				+
		3	Выпрыгивания на опоре	п				+
		4	Нашагивания на опору	п				+
		5	Выпрыгивания на стопе			+	+	
		6	Подъемы на стопе			+	+	
09	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п				+
		2	На мышцы спины	п				+
		3	На мышцы брюшного пресса	п			+	+
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п			+	+
10	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели),12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п				+
		2	Восхождение на опору	п				+
		3	Выпрыгивания на стопе	п		+	+	
		4	Подъем на стопе	п		+	+	
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин(15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п				+
		2	Двумя руками снизу	п				+
12	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п		+	+	
		2	Двумя руками снизу	п		+	+	
		3	Двумя руками от груди	п		+	+	
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п			+	+
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п			+	+
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторнымметодом (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, продолжительностькомплекса 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 АеАн; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»							
01	Соревнования в беге на 10000м			п, с			+
02	Соревнования в беге на 5000м			п, с	+	+	

03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	1	С преодолением барьеров	п			+
		2	На пересеченной местности	п		+	+
		3	На стадионе	п	+		
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п			+
		2	На пересеченной местности	п		+	+
		3	На стадионе	п	+	+	
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+
06	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+
		2	Повторно	п		+	
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+		
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+
		2	Интервально	п		+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+	
		2	Интервально	п	+		
		3	Повторно	п	+		
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+
		2	Интервально	п, с		+	
		3	Повторно	п, с	+		
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+
		2	Интервально	п, с		+	
		3	Повторно		+		
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+	
		2	Интервально	п, с	+		
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		+	
		2	Интервально	п, с	+		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»							
01	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+
02	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+
03	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+



04	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с			+
05	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с		+	+
06	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+
07	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с	+	+	
08	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+
09	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с			
		2	Интервально	п, с		+	+
10	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с			
		2	Интервально	п, с		+	+
11	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+
		2	Интервально	п, с	+	+	+
12	Бег 10х400м/400м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+	
		2	Интервально	п, с	+		+
13	Бег 20х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с			
		2	Интервально	п, с			+
14	Бег 10х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+	+
		2	Интервально	п, с	+	+	
15	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с	+	+	
16	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с	+	+	
17	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+	
18	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+		
Направление подготовки 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 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с			+
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+	+
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		+	
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+		
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+		
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме 1 (км)»							
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+
		2	Повторно	п, с		+	+
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.					+	+
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.				+	+	
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии			п, с	+	+	
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+	
		2	С ходу	п, с	+	+	
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»							

01	Темповый бег 16-18 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п			
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-200м)	п			+
		2	С изменениями градиента	п			+
03	Темповый бег 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п			+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п			+
		3	С изменениями градиента				
04	Темповый бег 5 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п			+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п			+
		3	С изменениями градиента				
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п			
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+
09	Бег 3-5х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная					+	
10	Бег 1-3х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+	+	
11	Бег 1-3х0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная				+		
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+
		2	По мягкому грунту	п		+	
		3	По дорожке	п		+	
13	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п			+
		2	По дорожке	п		+	
		2	По дорожке	п		+	
14	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на	1	В гору	п		+	+

	одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м / 2-3 серии	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 настанции 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 кругов3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п		+	+
<b>Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»</b>							
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на			п		+	+
	станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин						
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+	
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+

	барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	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	1	Двумя руками из-за головы	п		+		+		

	20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	2	Двумя руками снизу	п	+	+	
		3	Двумя руками от груди	п	+	+	
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п		+	+
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серий, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+	
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц				
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+
		2	Упражнения с партнером		+	+	
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
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
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			х
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	х	х	
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			х
05	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х	
06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с			х
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с	х	х	
08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			х
09	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п		х	
10	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х

		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х
11	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п			х
		2	+ 2 беговых шагов	с		х	х
12	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п		х	
12	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п		х	
13	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	С забеганием на последних 3 – 5 шагах в горку на вираж в манеже	п			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
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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			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
		2	90-120 с отдыха	п		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
		2	Плинт 20 – 30 см	п	х	х	х
06	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	х	х	х
07	Прыжок в высоту способом перекидной с укороченного разбега, 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п		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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов с	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х

	отягощением, 6 – 8 раз	2	Манжеты 250 г на запястья ищиколотки	п, с		х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»							
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	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
		2	Манжеты 500 г на запястья ищиколотки	п			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
		2	Тележка, парашют	п			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
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)				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
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
		2	Манжеты 500 г на запястья ищиколотки	п		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
		2	Тележка, парашют	п, с		х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	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
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
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»							



01	Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х	х
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
03	Повторный бег 120 м x 4 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х
04	Повторный бег 120 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х
05	Повторный бег 150 м x 3 раза x 3 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х
06	Повторный бег 150 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х
07	Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х
08	Повторный бег 200 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х
09	Повторный бег 250 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х
10	Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х
11	Повторный бег 300 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х
12	Повторный бег 300 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			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
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х
		2	Манжеты	п		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
		2	С маховой ноги	п, с	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
		2	Манжеты	п		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
		2	С сопротивлением	п			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
		2	С тягой	с			х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п			
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п			
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п			х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х
10	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с		х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с		х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х
17	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			

18	Вертикальные прыгания – напрыгания с высоты 80 см,40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			
19	Вертикальные прыгания – напрыгания с высоты 60 см,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х
20	Вертикальные прыгания – напрыгания с высоты 40 см,80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х
21	Вертикальные прыгания – напрыгания с высоты 20 см,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую имаховую)	п, с			х
22	Вертикальные прыгания – напрыгания с отягощениями с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х
23	Вертикальные прыгания – напрыгания с отягощениями с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х
24	Вертикальные прыгания – напрыгания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х
25	Вертикальные прыгания – напрыгания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х
26	Вертикальные прыгания – напрыгания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		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
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
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х

29	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний			п, с			х
30	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями, 80-100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х	х
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п		х	х
31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	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
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний			п			
34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п			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
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
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
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			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			
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				
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			
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			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух	1	Пояс, жилет	п, с			

	ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		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
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		х	х
43		1	Пояс, жилет	п, с			х
	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		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
45	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п			
46	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п			
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
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
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
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			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			
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			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			
52	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			

	(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний)	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			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			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		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
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с	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
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
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с		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			
58	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний)			п			
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
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
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
62	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12	1	Пояс, жилет	п			

	отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) сотягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			
63	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			
64	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) сотягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			
65		1	Пояс, жилет	п, с			
	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			
66	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) сотягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п, с			
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
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
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п		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
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п			
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п			х

72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п			х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			
		2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х
75		1	Пояс, жилет	п			х
	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п	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
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
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
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), – 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



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
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры(штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, – 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
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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п			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 обучающегося, общий объём 25 – 30раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х	х
03	Подъёмы ног, 5-6 подходов x 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х

		2	В упоре	п, с	х	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	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
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
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
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	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
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
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
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
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
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	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

19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов x 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	x	x	x
20	Бег со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п			x
21	Бег со штангой (50-75% от веса обучающегося) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		x	x
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			x
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		x	x
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			x
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		x	x
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса обучающегося) 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			x
		2	Через 3 беговых шага	п, с			x
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса обучающегося) 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		x	x
		2	Через 3 беговых шага	п, с		x	x
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			x
29	Прыжки со штангой (50-75% от веса обучающегося) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		x	x
30	Выталкивания со штангой (50-75% от веса обучающегося) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		x	x
31	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода x 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	x	x	x
32	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов x 8-12 раз,	1	На блочном тренажёре	п, с	x	x	x

	всего – 10-15 мин	2	С амортизатором	п, с	х	х	х
33	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	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
35	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п		х	х
36	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х	х
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	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
02	Прыжок в длину с полного разбега, 10 – 12 раз			с	х	х	х
03	Прыжок в длину с полного разбега, 6 – 10 раз			с, п	х	х	х
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х

		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
05	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки			х	х
06	Прыжок в длину с полного разбега повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
07	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз			п, с			х
08	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			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
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
11	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х

12	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п, с			х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с		х	х
13	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
14	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п		х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п			х
15	Разбег полный с отягощением, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
16	Разбег полный с отягощением 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х
17	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с	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
02	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			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
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		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
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с			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
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
07	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х

08	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с		х	х
09	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х
10	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
11	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х
12	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов воблегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		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
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
14	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднегоразбега 8 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х
15	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			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 сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
18		1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х
	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х
19	Прыжок в длину со среднего разбега 6 беговых шагов воблегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с	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
		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
22	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 12 – 16 раз			п			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	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х

	шага сотягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
25	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п		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
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с	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
		2	90-120 с отдыха	п			х
28	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз			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
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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			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
		2	Тележка, парашют	п			х
04		1	С горки	п, с	х	х	х
	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)				х
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
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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		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
		2	Тележка, парашют	п, с		х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях	1	С горки	п, с	х	х	х



	(предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с			х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	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
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
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»							
01	Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х	х
02	Повторный бег 100 м x 2 – 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х	х
03	Повторный бег 120 м x 4 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х
04	Повторный бег 120 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х
05	Повторный бег 150 м x 3 раза x 3 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х
06	Повторный бег 150 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х
07	Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х
08	Повторный бег 200 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х
09	Повторный бег 250 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х
10	Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х
11	Повторный бег 300 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х

12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС110-120 уд/мин (1,2 км)			п			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
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов сотягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х
		2	Манжеты	п		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
		2	С маховой ноги	п, с	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
		2	Манжеты	п		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
		2	С сопротивлением	п			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
		2	С тягой	с			х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой,30 отталкиваний	1	На двух ногах	п			
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой,40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х
10		1	На двух ногах	п, с	х	х	х
	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой,80 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной	1	Пояс, жилет	п			

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

24	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х
25	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х
26	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х
27	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двухногах, - на одной ноге (толчковой или маховой), 100-120 отталкиваний			п, с	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
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х
29	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний			п, с			х
30	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями, 80-100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х	х
31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	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
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний			п			
34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п			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

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
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
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			
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				
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		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
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		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
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		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
45	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты			п			

	100 см, 40 отталкиваний						
46	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п			
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
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
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
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		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
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	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
56		1	Пояс, жилет	п			х
	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х
57	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п			
58	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п			
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
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
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
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			
64	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 –	1	Пояс, жилет	п, с			

	12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			
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			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			
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
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
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		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
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п			
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п			х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см,			п			х



	80 отталкиваний						
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			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
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»							
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору(штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) -			п			х
	(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)						
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
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

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
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
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
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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			П			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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			П, С			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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			П, С		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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			П			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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			П, с		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
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
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
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
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
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
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		X	X

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
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
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
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х	х
03	Подъёмы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	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
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
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
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п		х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	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
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
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
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
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
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			П	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
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 обучающегося) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			П			х
21	Бег со штангой (50-75% от веса обучающегося) 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
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			П			х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			П, с		х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			П			х
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса обучающегося) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний,			П, с		х	х

	всего – 10-15 мин						
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса обучающегося) 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
		2	Через 3 беговых шага	п, с			х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса обучающегося) 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
		2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах надвух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х
29	Прыжки со штангой (50-75% от веса обучающегося) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х
30	Выталкивания со штангой (50-75% от веса обучающегося) 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
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
32	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х	х
33	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х
34	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х	х
35	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин),30 – 60 мин			п		х	х
36	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х	х
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.,30 – 60 мин			п, с	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
02	Тройной прыжок с полного разбега в тренировке, 6 – 8 раз			с			х
03	Тройной прыжок с полного разбега, 2 – 4 раза			п, с		х	х
04	Тройной прыжок с полного разбега с отягощением, 4 – 6 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п			
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п			
05	Тройной прыжок с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 4 – 6 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п			х
06	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз			п, с			х
07	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с		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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			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
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		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
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
11	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6-10 раз			п, с		х	х
12	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с			х
13	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х	х
14	Разбег полный со скачком в яму с песком, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х
15	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п, с			х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с		х	х
16	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
17	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п		х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п		х	х

18	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
19	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х
20	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		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
02	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с		х	х
03		1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х
05	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов воблегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		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
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
07	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинногоразбега 10 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х
08	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х
09	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с			х
10	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х
11	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п, с			х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п, с			х
12	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х



	шагов сотягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х
13	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов воблегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		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
		2	90-120 с отдыха	п, с		х	х
15	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинногоразбега 8 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х	х
16	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднегоразбега 8 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х	х
17	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х	х
18	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х	х
19		1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
20	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с		х	х
21	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов воблегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с		х	х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п, с		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
		2	90-120 с отдыха	п, с			х
23	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткогоразбега 6 беговых шагов, 5 – 10 раз			п, с	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
25	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 12 – 16 раз			п			х
26	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 6 – 10 раз			п	х	х	х

27	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
28	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов раз сотягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п		х	х
29	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов воблегчѐнных условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п			х
		2	С тягой, с амортизатором, поветру	п			х
30	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов повторно сукороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п			х
		2	90-120 с отдыха	п		х	х
31	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п	х	х	х
32	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 6-10 раз			п	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 объѐм 0,35 – 0,4 км			п , с	х	х	х
02		1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х
	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объѐм 0,35 – 0,4 км	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п			х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объѐм 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х	х
		2	Тележка, парашют	п			х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчѐнных условиях, общий объѐм 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п , с	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнѐр, по ветру, специальное устройство)				х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на прямой или вираже, общий объѐм 0,35 – 0,4 км			п , с	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
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п		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
		2	Тележка, парашют	п , с		х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п , с	х	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр,по ветру, спец. устройство и т.п.)	п , с			х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой),общий объём 0,35 – 0,4 км			п	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
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
		2	С ускорением темпа	п , с	х	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п , с	х	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»							
01	Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п , с	х	х	х
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

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 сотягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2$ - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2$ - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2$ - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х	х	х
		2	С сопротивлением	п			х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2$ - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х	х	х
		2	С тягой	с			х	х

07		1	На двух ногах	п				х
	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой,30 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п				х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой,40 отталкиваний	1	На двух ногах	п			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п			х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой,60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с			х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
10	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой,80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой,100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х	х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	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	1	На двух ногах	п, с			х	х

	см,40 отталкиваний	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 свысоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х	х
23	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х	х
24	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х		х	х
25	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х		х	х
26	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х		х	х
27	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой), 100-120отталкиваний			п, с	х	х		х	х
28	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х		х	х
29	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний			п, с				х	х
30	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х	х

	сотягочениями, 80-100 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х	х	х
31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов ссопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
32	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на 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 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 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 отягочениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягочениями с высоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет					х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
40	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягочениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягочениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух	1	Пояс, жилет	п, с			х	х

	ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями свысоты 20 см, 25-30 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
43		1	Пояс, жилет	п, с			х	х
	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 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 отягощением с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	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 и щиколотки	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 и щиколотки	п, с		х	х	х
54		1	Пояс, жилет	п, с			х	х
	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х	х	х
55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
56	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
57	Горизонтальные 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),	1	Пояс, жилет	п				х

	8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую имаховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п					х
63	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую имаховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п					х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п					х
64	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую имаховую) 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 имаховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с					х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с					х
66	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую имаховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с					х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с					х
67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х	х	х	х
68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п				х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х	х	х	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 спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п			х	х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; наодной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; наодной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
75		1	Пояс, жилет	п			х	х
	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; наодной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»								
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для 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			X	X
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	X	X	X	X
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	X	X	X	X
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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			П			X	X
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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			П, С			X	X
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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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			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, 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, 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 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 обучающегося) 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 обучающегося) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса обучающегося) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса обучающегося) 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 обучающегося) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса обучающегося) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса обучающегося) 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 обучающегося) на	1	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х

	плечах,приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х	х
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах надвух 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 обучающегося) 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 обучающегося) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х10-12 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 х8-12 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 – 170уд/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 с укороченным 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 начале разбега 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 начале разбега 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 с укороченным 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 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 ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х	х	х
07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п			х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п		х	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п			х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п			х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»								
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов сотягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п			х	х
		2	Манжеты	п		х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х	х	х
04		1	Пояс, жилет,	п			х	х
	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	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 сотягочениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16		1	Пояс, жилет	п, с			х	х
	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой сотягочениями, 100 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
17	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				х

18	Вертикальные 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 свысоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
23	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			х	х
24	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
25	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
26	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями свысоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
27	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой), 100-120 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
28	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
29	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний			п, с			х	х

30	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов сотягощениями, 80-100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х	х	х
31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов ссопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
32	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на 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 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 с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями свысоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет					х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
40		1	Пояс, жилет	п, с				х
	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями свысоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х



42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
43	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 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 отягощением с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
51		1	Пояс, жилет	п				х
	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 80 см, 40 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	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 и щиколотки	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 и щиколотки	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 и щиколотки	п, с	х	х	х	х
55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
56	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
57	Горизонтальные 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
	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний)	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п				х
63	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние),	1	Пояс, жилет	п				х

	8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую имаховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п				х
64	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую имаховую) 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 имаховую) 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 имаховую) 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:	1	Пояс, жилет	п				х

	горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; наодной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья ищиколотки	п			х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; наодной 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; наодной 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	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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 $\approx$ 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 $\approx$ 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 $\approx$ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
17	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 $\approx$ 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 $\approx$ 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 $\approx$ 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 $\approx$ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х
21	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, для женщин объём $\approx$ 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 $\approx$ 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 х6-10 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 обучающегося) 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 обучающегося) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подходах 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
20	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса обучающегося)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 обучающегося) наплечах, 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 обучающегося) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п			х	х
23	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса обучающегося) наплечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с		х	х	х
24	Выталкивания со штангой (80-100% от веса обучающегося) 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 обучающегося) на	1	Через 1 беговой шаг	п		х	х	х



	плечах,приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	2	Через 3 беговых шага	п, с		х	х	х
26	Прыжки со штангой (80-100% от веса обучающегося) на плечах надвух ногах 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 обучающегося) на плечах на двухногах 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 обучающегося) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подходах 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 запястьё толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с		х	х	х
09	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)»								
01	Толкание ядра избранным способом утяжелённого до 20% от 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
3	Толкание ядра с места утяжелённого до 20% от весасоревновательного снаряда, 25-30 раз			п, с			х	х
04	Толкание ядра с места утяжелённого свыше 20% от весасоревновательного 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 весасоревновательного снаряда, 20-30 раз			п, с	х	х	х	х
08	Толкание ядра с места облегчённого свыше 20% от весасоревновательного 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 весасоревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х	х	х

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

	сотягочениями, 20-30 отталкиваний	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 отягочениями, 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 отягочениями, 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 отягочениями, 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 отягочениями, 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	1	Пояс, жилет	п			х	х

	сотягочениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
16	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания сотягочениями 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 сотягочениями 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 отягочениями, 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 ссопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х	х	х
20	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; 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 двух ногах; ноге с отягочениями 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 двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягочениями 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 отягочениями 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		х	х	х

24	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с 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 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	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
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 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
24	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х	х	х
25	Тяга бедром вперёд против сопротивления на блочном тренажёре, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
26	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 10 – 20 мин			п, с	х	х	х	х
27	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 10 – 15 мин			п	х	х	х	х
28	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 15 – 20 мин			п		х	х	х
29	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 15-20 мин			п, с	х	х	х	х
30	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х	х	х

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% отсоревновательного снаряда, 15-20 раз			п			х	х
02	Метание молота с 3-4 поворотов, утяжелённого свыше 20% отсоревновательного снаряда, 10-15 раз			п				х
03	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого до 20% отсоревновательного снаряда, 15-20 раз			п			х	х
04	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого свыше 20% отсоревновательного снаряда, 10-15 раз			п				х
05	Метание молота с места утяжелённого до 20% отсоревновательного 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 СП-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		1	Вперёд	п			х	х
	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	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,	1	На двух ногах	п, с			х	х

	60 отталкиваний	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 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 прыгания – прыгания 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 прыгания – прыгания 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 прыгания – прыгания 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 прыгания – прыгания 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 прыгания – прыгания 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 прыгания – прыгания 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 двух ногах; 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 двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х	х	х
23		1	Пояс, жилет	п, с				х
	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	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 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 спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний)			п, с	х	х	х	х
31	Горизонтальные спрыгивания – 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 спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
33	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с			х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х	х	х
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 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 спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний)			п, с	х	х	х	х
39	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с			х	х
40	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний)	1	Пояс, жилет	п, с			х	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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 плintов 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	1	С горки	п, с	х	х	х	х

	старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	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 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 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) на плечах над 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 обучающегося) 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 обучающегося) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
24	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х	х	х
25	Тяга бедром вперёд против сопротивления на блочном тренажере, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х	х	х
26	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 10 – 20 мин			п, с	х	х	х	х
27	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 10 – 15 мин			п	х	х	х	х
28	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 15 – 20 мин			п		х	х	х
29	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 15-20 мин			п, с	х	х	х	х
30	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х	х	х
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 запястье толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с		х	х	х
09	Имитационные упражнения с диком 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 диком 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 доставанием предмета	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов сотягощениями, 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 вертикальнойотпрыжкой 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 вертикальнойотпрыжкой 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 вертикальнойотпрыжкой 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		1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х

	Вертикальные прыжки – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х
15	Вертикальные на две ноги прыжки – 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 прыжки – 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 прыжки – 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	Прыжки однократные с горизонтальной отпрыжкой на двухногах; с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с			х	х
21	Прыжки однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с		х	х	х
22	Прыжки 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	Прыжки однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; 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	Прыжки 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	Прыжки однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; 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		1	Пояс, жилет	п, с			х	х

	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	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 отягощением с 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,			п, с			х	х

	40 отталкиваний							
37	Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую имаховую) 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 имаховую) 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 имаховую) 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 имаховую) 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	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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, общий объём			п			х	х

	25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							
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 обучающегося, 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 х 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 х 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	1	Пояс или жилет 10% от веса	п			х	х

	м)с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	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 С; 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 х6-10 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	Повороты 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 х6-10 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 обучающегося) 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 обучающегося) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п		х	х	х
20	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса обучающегося)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 обучающегося) наплечах, 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) на плечах над двух ногах 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 обучающегося) на плечах на двухногах 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 обучающегося) 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

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 назапястье, 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 назапястье, 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 назапястье, 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 назапястье, 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% отсоревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п, с		х	х	х

02	Метание копья с полного разбега, утяжелённого свыше 25% отсоревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п			х	х
03	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, утяжелённого до25% 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% отсоревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п			х	х
07	Метание копья с полного разбега, облегчённого до 25% отсоревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х
08	Метание копья с полного разбега, облегчённого свыше 25% отсоревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х	х	х
09	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, облегчённого до25% 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% отсоревновательного 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.) околосоревновательного 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 доставанием предмета	п	х	х	х	х

02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов сотягощениями, 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		1	На двух ногах	п, с	х	х	х	х
	Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с			х	х



15	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания сотягощениями 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 сотягощениями 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 сотягощениями 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 двух ногах 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 двух ногах; 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 двух ногах; 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	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с				х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х	х	х
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		1	Пояс, жилет	п, с			х	х
	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	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
2 9	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 отталкиванийна 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 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
3 2	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 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 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 имаховую) 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 имаховую) 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 имаховую) 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 имаховую) 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 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			п			х	х

	раз(2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)							
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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 x 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			X	X
15	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		
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			X	X
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		X	X	X
18	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
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			X	X
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			X	X
21	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		X	X	X
22	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плитов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с			X	X

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 х6-10 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	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях			п, с	х	х	х	х

	(предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	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 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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 обучающегося) на плечах над 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 обучающегося) 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 обучающегося) 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, 5-6 подходов x8-12 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 x 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 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 – 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 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 «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,	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	1	С копьём	п, с		+	+	+

	безобозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	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 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 ходетестирования, 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 x 30м			п, с	+	+	+	+
9	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м			п, с	+	+	+	+
10	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+	+	+
11	Старты на вираже, 4-5 x 40 м			с	+	+	+	+
12	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующегопартнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м			с	+	+	+	+
13	Выбегание со старта под планкой, тренер-преподаватель держит планку под такимнаклоном, чтобы обучающийся 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 покрышки автомобиля или специальных санок 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 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 прыгивания – 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 прыгиванием 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			п	+	+		

	подходов							
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 и щиколотки	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	1	Пояс, жилет	п				+
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п			+	+
	одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) сотягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний							
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 сотягощениями, 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			с		+	+	+
	над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 3,5-6 т							

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, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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		1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
	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)	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 бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
11	Темповый бег 3-4 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, 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, переменнo			п			+	+
17	Бег 4-8x150м, переменнo			п			+	+
18	Бег 4-8 x120 м, переменнo			п	+	+	+	+
19	Бег 4-8 x100 м, переменнo			п	+	+	+	+
Спортивная дисциплина: 6. Многоборья								
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, 2-3раза			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 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с		+	+	+
08	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+	+	+
09	Бег с барьерами через один шаг, 6 x 6 барьеров			п, с		+	+	+
10	Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6x6 барьеров			п, с		+	+	+
11	Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6x6 барьеров			п, с		+	+	+
12	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6x6 барьеров			п, с	+	+	+	+
13	Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6x6 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 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 «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 с укороченным 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	1	На шесте средней жёсткости	п, с		+	+	+

	шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	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 с укороченным 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 начале разбега 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 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	+	+	+	+
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 запястье 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 запястье толкающей 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% от соревновательного 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% от соревновательного 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	1	С копьём	п, с		+	+	+

	метания на секторе или дорожке, 10 -15 раз	2	Без копыя	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 копыя, 10 - 15 раз			п, с	+	+	+	+
14	Метание утяжелённого копыя 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 копыя 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 копыя 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 копыя 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 копыя 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 копыя 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 бмин	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, 5повторений			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, крышка автомобиля), 5-6 x 30м			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 обучающийся 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 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, 5повторений			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 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 в верх,	1	На двух ногах	п, с	+	+	+	+

	80 отталкиваний (с 20 см – 100 отталкиваний)	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 спрыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с				+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с				+
29	Вертикальные спрыгивания – 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 и щиколотки	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 спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п				+
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, 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 обучающегося, общий объём 25 – 30 раз, 1,0-1,8 т			П, С		+	+	+
22	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз, 2-2,5 т			П, С			+	+
23	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 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, 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			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 бега равномерный, 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	+	+	+	+