

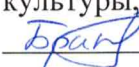
Администрация Иркутского муниципального округа
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского муниципального округа
«Спортивная школа»

Принята:

на заседании
педагогического совета
Протокол №3 от 20.05.2026 г.

Согласовано:

Начальник отдела по
развитию физической
культуры, массового спорта

 И.Н. Бриков



Утверждаю:

И.о. директора МКУ ДО
«Спортивная школа»
Д.С. Казнов

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»
для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа
(спортивной специализации)**

Разработчики программы:

Заместитель директора по УВР Казнов Даниил Сергеевич

Инструктор-методист Иванькова Ольга Владимировна

Тренеры – преподаватели по легкой атлетике Минеев Сергей Александрович

Корнилова Александра Александровна, Бурцева Юлия Валерьевна

Иркутский округ
2026 г.

Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1	Объем Программы	4
2.2	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-7
III.	Годовой учебно-тренировочный план	7
IV.	Организация воспитательной работы	7-11
V.	Организация антидопинговой работы.	11-13
VI.	Планы инструкторской и судейской практики	13-14
6.1	Этап начальной подготовки	13
6.2	Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки	13
VII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.	14-19
7.1	Педагогические средства восстановления	15
7.2	Психологические средства восстановления	15
7.3	Гигиенические средства восстановления	16
7.4	Правила техники безопасности	16
7.5	Медико-биологический контроль	17
VIII.	Система контроля	19-22
IX.	Рабочая программа	22-38
9.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	23
9.2.	Виды тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки	23
9.3.	Виды тренировочной деятельности на учебно-тренировочном этапе	32
9.4.	Учебно-тематический план	38
X.	Особенности осуществления спортивной подготовки	38-40
XI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	40-45
	Приложения 1-3	46-86

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке. Спортивной специализации: «бег на короткие дистанции», «бег на средние и длинные дистанции», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2025 г. № 1016 (далее – ФССП).

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

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора в секции детей, желающих и способных заниматься легкой атлетикой, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки легкоатлета.

Основная цель Программы тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

Оздоровительные: сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие;

Образовательные: способствовать профессиональному самоопределению, развить физические, интеллектуальные и нравственные способности обучающихся;

Спортивные: достичь высоких спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся для зачисления их в спортивные сборные команды Иркутской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «легкая атлетика». В содержание Программы включены общие требования к организации тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе и тренировочном этапе становления легкоатлета.

Программа разработана с учетом следующих особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

1. По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта
2. По этапам и периодам подготовки:
 - а) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года-ЭНП)
 - б) учебно-тренировочный этап или этап спортивной специализации (до трех лет, свыше трех лет - УТЭ)

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 подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8

2.1. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

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

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

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

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

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на УТЭ.

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ.

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на УТЭ.

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на УТЭ;
- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на УТЭ;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на УТЭ;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, УТЭ.
- *Спортивные соревнования* (на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.
- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности

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

III. Годовой учебно-тренировочный план

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Часовая нагрузка по видам тренировочной деятельности распределена с учетом ФССП. Тренер-преподаватель, реализующий Программу обязан выполнять требования годового учебного плана, что отражается в журналах учета групповых занятий и тематическом планировании тренировочных занятий. Годовой учебный план приведен в приложении № 1 к Программе.

IV. Организация воспитательной работы

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

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

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;

- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно, на основе планов мероприятий Учреждения и входит в структуру рабочей программы тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы

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

		Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам пожарной безопасности; - по правилам по технике безопасности; - по правилам дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года Ноябрь Декабрь Май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения	Декабрь В течение года

		родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории	В течение года
5.	Организация работы с родителями обучающихся		
5.1	Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.	- Проведение родительских собраний в тренировочных группах; - создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет; - проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий; -организация присутствия родителей на соревнованиях.	В течение года

V. Организация антидопинговой работы.

Целью проведения антидопинговой работы в Учреждении является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии.

На начальном этапе подготовки юных легкоатлетов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и ис-

пользованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с обучающимися широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 6.

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТЭ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Примерный план антидопинговых мероприятий

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

VI. Планы инструкторской и судейской практики

6.1 Этап начальной подготовки

В течение всего периода обучения в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и обучению основам правил соревнований. По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Уже с первого тренировочного года необходимо формировать умение и навык у обучающихся в проведении беговых и общеразвивающих упражнений разминочного характера под контролем тренера-преподавателя.

3. Также возможно привлекать спортсменов к объяснению правил подвижной игры используемой с тренировки, условий ее проведения – на 1 году тренировки, к объяснению знакомого упражнения и его демонстрации – на 2-3 годах тренировки. Судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки легкоатлета заключается в ознакомлении обучающихся с основами техники и технических соревновательных действий, с основами правил соревнований.

6.2. Учебно-тренировочный этап.

Инструкторская и судейская практика регулируется тренером-преподавателем и включает в себя:

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

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

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

В планы инструкторской и судейской практики может быть и должно быть включено: ведение спортсменами тренировочных дневников (по установленной тренером форме) и обработка содержащейся в них

информации, участие обучающихся в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения.

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

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

План инструкторской и судейской практик

№	Мероприятия	Этап подготовки
1.	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	УТЭ
2.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	УТЭ
3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	УТЭ
4.	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	УТЭ
5.	Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	УТЭ
6.	Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	УТЭ
7.	Организация мест тренировочных занятий.	УТЭ
8.	Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	УТЭ
9.	Ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	УТЭ

VII. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

7.1 Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства вос-

становления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

7.2. Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

7.3. Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Средства восстановления :

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

7.4 Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

7. Применять упражнения на расслабление и массаж.

8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг». Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

7.5. Медико-биологический контроль.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности. Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов. Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям легкоатлетов;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса легкоатлетов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием легкоатлетов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий легкоатлетов;
- медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий легкой атлетикой, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм,

заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

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

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

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

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев
2.	Диспансерное наблюдение			+	+
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму	+	+	+	+

	тренировок и отдыха				
7.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+

VIII. Система контроля

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

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

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится вначале и в конце учебного года.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

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

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

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований.

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

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере

повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сдача контрольно-переводных нормативов проходит в форме промежуточной и итоговой аттестации спортсменов. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале года январь-февраль и в конце учебного года май-август.

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи- ки	девочки	мальчи- ки	девочки
1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 140г.	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической ска- мье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			25,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		-	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	мин, с	-		не более	
			-	-	1.40	2.07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3.Для спортивной дисциплины прыжки						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5.40	5.10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

IX. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период **с 1 сентября по 31 августа (52 недели)**.

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

На данном этапе реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития детей. В тренировочном процессе используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- соревновательная двигательная деятельность;
- педагогическое тестирование.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками:

- теоретическая;
- тактическая;
- психологическая.

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть тренировочных занятий, а

также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

9.2 Виды тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки.

9.2.1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретической подготовки определяется необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Перечень тематических разделов:

- История возникновения вида спорта и его развитие.
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
- Закаливание организма.
- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
- Режим дня и питание обучающихся.
- Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

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

9.2.2. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Распределение средств и методов психологической подготовки обучающихся в зависимости от уровней и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все уровни и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготов-

кой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На начальном этапе подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

9.2.3. Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Задачи тактической подготовки на этапе начальной подготовки заключаются в изучение общих положений тактики.

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. В специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников. Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях и в практических занятиях.

9.2.4.Общая и специальная физическая подготовка

Основное содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки — упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий подготовительно-тренировочного компонента глобальной программы «Детская легкая атлетика», а также комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений, дополненных подвижными и спортивными (по упрощенным правилам) играми.

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

Поскольку содержание и построение тренировочных занятий на этапе начальной подготовки не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации юных спортсменов, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для занимающихся устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки. Основное содержание занятий — общая и специальная физическая подготовка (суммарно — около 75% общего времени занятий, при

этом должное соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3:1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий). Годичный тренировочный цикл занятий строится по типу круглогодичного подготовительного периода без ощутимой «подводки» к участию в текущих соревнованиях (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям). Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

Средства развития общей и специальной физической подготовки.

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

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

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

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

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

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Спринтерский бег: специальные подводящие упражнения: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые упражнения, стартовые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, кроссовый бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) с предметами

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения

в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360° , сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

9.2.5. Техническая подготовка.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация фильмов, плакатов, схем, кинограмм;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совер-

шенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов на начальном этапе подготовки не зависит от спортивной специализации. На начальном этапе подготовки идет обучение основам техники: высокого и низкого стартов, бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, прыжка в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Практика показала, что после того, как будет сформирован двигательный навык, очень трудно его перестраивать. Особенно трудно разрушаются двигательные навыки, сформированные на раннем этапе обучения. Переучивание занимающихся, значительно сложнее, чем обучение вновь.

Двигательный навык формируется успешно в том случае, если обучение с самого начала ведется при правильной и наиболее эффективной для спортивного результата координации движения. Необходимость правильного выполнения движения с первых попыток его воспроизведения вынуждает проделывать упражнения достаточно медленно, с такой скоростью, чтобы можно было контролировать правильность движения как самому занимающемуся, так и его преподавателю. При соблюдении этого условия можно с самого начала формировать правильные навыки, которые в дальнейшем будут уточняться и усложняться, получая более совершенную форму. После того как основа техники изучаемого упражнения усвоена, целесообразно переходить к повышению скорости и интенсивности выполнения упражнения.

Нарушение правильности движений будет сигналом о чрезмерном повышении интенсивности, а, следовательно, и о необходимости снизить скорость до восстановления правильной формы движения. Обучение происходит путем приобретения занимающимися теоретических знаний техники и формирования у них соответствующих двигательных навыков. Двигательные навыки формируются в ходе практических занятий использованием наряду с основным видом легкой атлетики большого количества упражнений, способствующих освоению техники изучаемого вида легкой атлетики. Во многих случаях при обучении следуют принципу от известного к неизвестному.

При обучении целесообразно следовать правилу: от простого к сложному. В беге на короткие дистанции наиболее сложным является старт и стартовое ускорение, а бег по дистанции наиболее прост по технике. И поэтому обучать всегда начинают с бега по дистанции. Более сложные элементы техники - старт и финиширование - изучаются позже. В тех случаях, когда

техника является несложной, лучше изучать ее при целостном выполнении, акцентируя вначале внимание на более важных ее частях.

При выборе путей изучения техники того или иного вида легкой атлетики нужно иметь в виду, что первоочередной задачей обучения является овладение основой техники любого упражнения. Планируя процесс обучения, нужно учитывать особенности обучающихся, т. е. планировать не отвлеченно, а с учетом характера всей группы и каждого отдельно. Обучение должно быть доступным, ведущим от ступеньки к ступеньке в овладении техникой легкой атлетики. По мере обогащения круга двигательных навыков обучение может идти ускоренно, так как будут использоваться ранее приобретенные навыки. Большую роль в успешности обучения играет уровень физической подготовленности обучающихся. Чем выше уровень развития качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости и др., тем быстрее будут усваиваться ими новые правильные навыки.

Соревновательная двигательная деятельность.

Соревновательная деятельность включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных стартах, предусмотренных соревновательным компонентом глобальной программы «Детская легкая атлетика» (командные состязания в беге, прыжках по упрощенным правилам, проводимые в форме эстафет), а также в официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивного норматива «третий юношеский спортивный разряд» по ЕВСК, необходимого для перевода обучающихся на УТЭ. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (раздел 2.3). Участием в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

Педагогическое тестирование.

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

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

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

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

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

Подготовительный период:

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

Соревновательный период:

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

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса организовываются тренировочные мероприятия в летний каникулярный период. Обучающиеся занимаются по планам самостоятельной подготовки.

9.3. Виды тренировочной деятельности на учебно-тренировочном этапе.

Основные задачи обучения легкоатлетов на тренировочном этапе:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;

- инструкторская и судейская практика.

9.3.1. Теоретическая подготовка.

Перечень тематических разделов:

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

- История возникновения олимпийского движения

- Режим дня и питание обучающихся

- Физиологические основы физической культуры

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

- Психологическая подготовка

- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

- Правила вида спорта

9.3.2. Психологическая подготовка.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер - преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей,

чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

9.3.3.Тактическая подготовка

Спортивная тактика — искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над противником. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- а) знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- б) изучение способов, средств и возможностей тактики в специализируемом виде легкой атлетики;

- в) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»);
- д) определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этого спортсмен вместе с тренером разрабатывает тактику к предстоящему соревнованию. После соревнования анализируется эффективность тактики, делаются выводы на будущее.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. При прочих равных условиях победа на соревнованиях в конечном счете зависит от уровня тактического мастерства. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая

задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование — выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании.

9.3.4. Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка на тренировочном этапе направлена на:

- Освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

9.3.5. Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда обучающийся показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом.

Хорошим средством контроля служит многократный просмотр киноколеек, видео – записи, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений.

Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Техника видов легкой атлетики постоянно изменяется. По мере развития науки о спорте и обогащения опыта тренерской работы совершенствуется

наше представление об основах и деталях техники того или иного вида легкой атлетики. Совершенствование техники видов легкой атлетики идет по пути улучшения целесообразности движений и их эффективности. В спортивной технике получает право на существование только то, что способствует достижению более высокого результата в дальности или высоте прыжка, в дальности полета снаряда, в скорости бега или ходьбы.

Универсальный классификатор направлений подготовки легкоатлетов для УТЭ (используется далее по тексту настоящей программы)

«ТР» - специальная технико-физическая подготовка

«S» - специальная скоростная подготовка

«SP» - специальная скоростно-силовая подготовка

«Р» - силовая подготовка

«GPT» - общая физическая и техническая подготовка

«Е» - общая выносливость

«Ае» - специальная аэробная подготовка

«Ап» - специальная анаэробная подготовка

«АеАп» - специальная аэробная и анаэробная подготовка»

Систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств, для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на тренировочном этапе (спортивной специализации), направленный на развитие специальной и общей физической подготовки и техническое мастерство Приложение 2 к Программе.

9.4. Учебно-тематический план.

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу. Примерный учебно-тематический план приведен в приложении № 3 к Программе.

Х. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки в длину;
- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- годовой учебно-тренировочный план формируется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».
- в зависимости от спортивной дисциплины и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.
- для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.
- в соответствии с пунктом 3.2. «Особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634, учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

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

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

- допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапе спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения. При объединении обучающихся, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

- при невыполнении предъявляемых Программой требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку, может предоставляться возможность продолжить заниматься на спортивно-оздоровительном этапе либо принимается решение об отчислении данного лица.

XI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

10.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	20

2.	Брусок для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2

26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на месте проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
28.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
29.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
30.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ЭНП		ТЭ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также:

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

10.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей.

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

Требования к образованию и обучению.

Тренер-преподаватель - среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (не-

профильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

10.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы:

1.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2.Федеральный закон РФ от 30.04.2021 №127- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

3.Приказ Министерства спорта РФ от 24.11.2025 года № 1016 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

4.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

5.Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

6. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

7. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

9. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М: Физкультура и спорт, 1977 г. – 271 с

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-ститутов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с

3. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.

5. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.

6. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.

7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.

8. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987 г.

9. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 1995 г. – 38 с

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с

11. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с

12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с

13. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448 с

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. – 128 с

15. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013 г. – 464 с
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с
17. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007 г. – 208 с.
18. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с
19. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. – 320 с
20. Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016 г.

Интернет-ресурсы

21. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
22. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
23. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
24. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
25. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
26. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
27. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
28. <https://irkobl.ru/sites/minsport/> - Министерство спорта Иркутской области

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		ЭНП			УТЭ				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
					1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8		9	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3			3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10						8	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции									
1.	Общая физическая подготовка	229	294	294	150	197	146	166	187
2.	Специальная физическая подготовка				108	145	196	225	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	18	25	44	50	56
4.	Техническая подготовка	46	67	67	112	150	190	216	243
5.	Тактическая подготовка	10	17	17	18	23	30	35	36
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	12	12	14	16
7.	Психологическая подготовка	5	6	6	8	14	18	22	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6	8	10	14	18
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	13	24	26	30
10.	Судейская практика	-	-	-	9	12	20	24	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	9	10	14	14	17

12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	10	15	24	28	30
Общее количество часов в год		312	416	416	468	624	728	832	936
Из них самостоятельная работа:		42	56	56	63	84	98	112	126
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции									
1.	Общая физическая подготовка	229	294	294	234	255	298	340	384
2.	Специальная физическая подготовка				56	93	109	125	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	19	37	44	50	56
4.	Техническая подготовка	46	67	67	84	125	146	166	186
5.	Тактическая подготовка	10	17	17	18	28	33	29	37
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	12	12	14	16
7.	Психологическая подготовка	5	6	6	8	16	18	22	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6	8	10	18	18
9.	Инструкторская практика	-	-	-	8	13	15	18	19
10.	Судейская практика	-	-	-	6	12	14	16	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	9	10	10	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	10	15	19	22	23
Общее количество часов в год		312	416	416	468	624	728	832	936
Из них самостоятельная подготовка		42	56	56	63	84	98	112	126

№ в разделе	Тренировочное средство	Период тре- нир. макро- цикла	Этап спортивной подготовки	
			ТЭ, до 2 лет	ТЭ, после 2 лет
Спортивная дисциплина: 1. Бег на короткие дистанции				
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м				
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»				
01	Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	п, с	+	+
		п, с	+	+
02	Бег 30-50 м со старта повторно Отдых между пробежками до полного восстановления Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с	+	+
03	Бег 20-40 м с хода повторно Отдых до полного восстановления Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж	п, с	+	+
04	Челночный бег 30-50 м	п	+	+
05	Бег с ускорением 3-5 x 60 м повторно (в подготовительной части занятия)	п, с	+	+
06	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно	п, с	+	+
07	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора 3-4 раза,	п, с		
08	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отме- ток используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см)	п, с	+	+
09	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, семенящий (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м,	п, с	+	+
10	Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м	с		+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»				
01	Соревнования и контрольный бег 100м -150 м -200 м	п, с	+	+
02	Переменный бег 3-6 x 100-150 м	п, с	+	+
03	Бег 3-4 x 150 +200 +250 м повторно	п	+	+
04	Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору Отдых 3-4 мин	п	+	+
05	Бег с высокого старта 4-5 x 80 м	п, с	+	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	п, с	+	+

07	Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега	п	+	+
08	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза	п	+	+
09	Бег 80+100+120 м	п, с	+	+
10	Бег на отрезках 300, 400, 500 м.	п	+	+
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»				
01	Бег с низкого старта под команду или без команды 20-40 м, 5-6 стартов	п, с	+	+
02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)	п, с	+	+
03	Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м	п, с	+	+
04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 x 30м	п, с	+	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м	п, с	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)	п, с	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 x 40 м	с	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м	с	+	+
09	Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м	п, с	+	+
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)»				
01	Бег переменный 6-8 x 100 м быстро через 50 м медленно	п, с		+
02	Бег интервальный 2-3 x300м	п	+	+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м 150+200+250+200+150 м	п	+	+
04	Бег повторный 5x200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)	п, с	+	+
05	Бег 4-8 x100 -120м, переменнo	п	+	+

Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»				
01	Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с места, десятерной прыжок с места	п, с	+	+
02	Многоскоки - через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки -в гору или по ступенькам	п, с	+	+
03	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с	+	+
04	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+
05	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки; прыжки вверх из глубокого приседа; с подтягиванием коленей к груди; «разножка»; через гимнастическую скамейку	п	+	+
06	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+
07	Прыжки через барьеры на одной, двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	п, с		+
08	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, или верхний край волейбольной сетки 10-20 попыток	п, с		+
09	Прыжок в длину с укороченного и полного разбега 4-6 попыток	п, с	+	+
10	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток	п, с	+	+
11	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 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального; 6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+
02	Тяга штанги до пояса,	п		+
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий 2-3 повторения с весом 95% от максимального 6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с		
		п, с		+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах	п, с		
05	Наклоны, повороты со штангой на плечах; Жим штанги	п		+
06	Подъем на носки со штангой на плечах	п	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги 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, 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	п, с	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных групп. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа)	п, с	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера	п	+	+
07	Подвижные игры, Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.	п	+	+

08	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис(на площадке, на песке)	п	+	+
09	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+
10	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх	п	+	+
11	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров +упражнения на гибкость, 2-3 круга	п	+	+
12	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+
13	Фартлек	п	+	+
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м				
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % (км)»				
01	Соревнования и контрольный бег на 100, 150, 200, 300 и 400 м	п, с	+	+
02	Темповый бег 200 м +200 м, интервал отдыха 2-3 мин 350 м +50 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+
03	Бег 10х100 м с интенсивностью 91% (повторно, отдых 2-3 мин; переменно, через 50 м медленного бега)	п, с	+	+
04	Бег 6х150 м; 5х200 м; 4х300 м с интенсивностью 91%	п, с	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % (км)»				
01	Челночный бег 6х50 м	с	+	+
02	Переменный бег 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега	п, с	+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления 1 серия	п, с	+	+
04	Бег с хода 3-4 х 30-40 м Отдых до полного восстановления	п, с	+	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м	п, с	+	+
08	Бег с максимальной скоростью по отметкам 5х40 м Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п, с	+	+
		п	+	+
09	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег; скрестным шагом правым или левым боком в высоком темпе 4х 60-80 м	п, с	+	+
10	Тренировка в эстафетном беге 4х100 м, 4х400 м	с		+

Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»				
01	Бег со старта на вираже 4-5 х 40м	п, с	+	+
02	Старты из различных положений: лежа, стоя спиной по направлению к бегу, высокий старт, 3-4 х 30-40 м	п, с	+	+
03	Старты с сопротивлением, 4-5 х 40 м (в гору, с резиновым амортизатором)	п, с	+	+
04	Старты по отметкам на вираже, 4-5 х 40 м	п, с	+	+
05	Стартовые команды с различным интервалом ожидания выстрела, 4-5 х 50 м	с	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам, 3-5 х 30-40 м	п, с	+	+
07	Старты в гору, 4-5 х 40 м	п, с	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м	с	+	+
09	Выбегание со старта под планкой, 4-5 х 30 м	с	+	+
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)»				
01	Специальные беговые упр, 5х150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии	п	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 х 300 м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро	п	+	+
04	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин	п	+	+
05	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин	п	+	+
06	Бег 5-6х200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью Бег 6-10х200м 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; Тройной прыжок с места, 5-8 раз; Пятерной прыжок с места, 5-8 раз; Десятерной прыжок с места, 3-5 раз	п, с	+	+
02	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки; в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний	п, с	+	+
03	Скачки на одной ноге,	п, с	+	+
08	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+
09	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; Прыжки вверх из приседа	п	+	+
10	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; "лягушка"; «разножка»; через скамейку; вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.	п	+	+
11	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+
12	Прыжки через барьеры на одной, двух ногах	п, с		+

13	Прыжки вверх, доставая баскетбольное кольцо или щит др. предметы)	п, с		+
14	Прыжок в длину с короткого 10-12 м и полного разбега	п, с	+	+
15	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»				
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии 6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п		+
02	Тяга штанги; Жим штанги; Повороты туловища со штангой на плечах	п		+
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, с весом 80- 95% от макс.	п, с		+
05	Наклоны со штангой на плечах	п		+
06	Подъем на носки со штангой	п	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия	п, с	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат	п, с	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных групп. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа)	п, с	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением	п	+	+
07	Подвижные игры; Эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис	п	+	+
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+
09	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга	п	+	+
10	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость	п	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+
12	Фартлек 15-20 мин	п	+	+
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б				

Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»				
01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	п, с	+	+
02	1 барьер, 2-3 барьера, 5 барьеров, 7-8 барьеров со старта повторно, 3-5 раз	п, с	+	+
03	11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза	с		+
04	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза 6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза 5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза	п, с		+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»				
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров	п, с	+	+
02	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов	п, с		+
03	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов	п, с	+	+
04	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров	п, с		+
05	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров	п, с		+
06	Бег сбоку толчковой ноги, сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами	п, с	+	+
07	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров	п, с		+
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»				
01	Челночный бег, 6х50 м	с	+	+
02	Переменный бег, 5-7 х 100 м	п, с	+	+
03	Бег 3-4 х 30-40 м со старта, с хода повторно Отдых до полного восстановления	п, с	+	+
04	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м. Бег под уклон 3-4°, 3-5 х 50 м	п, с	+	+
05	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, семенящий бег, скрестным шагом 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	п, с	+	+
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	п	+	+
05	Бег 200 – 300 м с изменением скорости: 50 м быстро + 50 м свободно, и т.д.	п	+	+
06	Бег 6х150 м; Бег 5х200 м с интенсивностью 91%	п	+	+
07	Бег 4х300 м, 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, Тройной -Пятерной 5-8 раз Десятерной , 3-5 раз	п, с	+	+
02	Многоскоки через отметки, в гору или по ступенькам, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки	п, с	+	+

	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			
03	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с	+	+
06	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге	п, с		+
07	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; прыжки вверх из приседа; на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; прыжки «разножка»; через гимнастическую скамейку	п	+	+
08	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+
09	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит	п, с		+
10	Прыжок в длину с короткого 10-12 м и полного разбега	п, с	+	+
11	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега	п, с	+	+
12	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»				
01	Рывок, толчок штанги с весом 80% от максимального	п		+
02	Тяга штанги до пояса	п		+
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, с весом 80% от максимального	п, с		+
04	Ходьба выпадами, Наклоны, Повороты туловища со штангой на плечах	п, с		+
05	Жим штанги лежа	п		+
06	Подъем на носки со штангой	п	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия	п, с	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат	п, с	+	+
03	Метание набивного мяча: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса, мышц ног, туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа)	п, с	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением	п	+	+
07	Подвижные игры; Эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис	п	+	+
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+
09	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание	п	+	+

	на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх			
10	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость	п	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+
12	Фартлек 15-20 мин	п	+	+
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б				
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»				
01	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме	с	+	+
02	Барьерный бег 60, 110 (100) м с/б в состязательной форме	п, с	+	+
03	Преодоление 1, 2-3, 5 барьеров, 5-6 раз	п, с	+	+
04	Бег с 7-8 барьерами	с	+	+
05	Бег с 11 барьерами	с		+
06	Преодоление 1 барьера пониженной высоты; Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты	п, с	+	+
07	Бег с 5 барьерами пониженной высоты	п, с	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»				
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров	п, с	+	+
02	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м 5 барьеров	п, с	+	+
03	Бег сбоку толчковой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами	п, с	+	+
04	Бег сбоку толчковой ноги (маховой ноги), 5 беговых шагов между 6-8 барьерами	п, с	+	+
05	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами	п, с	+	+
06	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров	п, с	+	+
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 % (км)»				
01	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	п, с	+	+
02	Бег с соревновательной скоростью 70 м - 150 м	п, с	+	+
03	Повторный бег, 10х100 м	п	+	+
04	Челночный бег, 6х50 м	п, с	+	+
05	Переменный бег, 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега	п, с	+	+
06	Бег со старта, Бег с ходу 3-4 х 30-40 м	п, с	+	+
09	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м;	п, с	+	+

10	Бег под уклон, 5-6 х 40 м	п, с	+	+
11	Бег с тягой вперед, 5-6 х 40 м	п, с		
12	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 х 100-150 м	п, с	+	+
13	Бег с высоким подниманием бедр, захлестом голени, семенящий бег, скрестным шагом а в высоком темпе	п, с	+	+
17	Тренировка в эстафете 4х400 м	с	+	+
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 % (км)»				
01	Бег 5 х 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение	п	+	+
03	Бег 3-5 х 800 м, 3-4 х 1000 м.	п	+	+
04	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м	п	+	+
05	Бег 3 х 300 м: первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро	п, с	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»				
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз; 3-ой прыжок с места, 5-ой прыжок с места, 5-8 раз; 10-ой прыжок с места, 3-5 раз	п, с	+	+
02	Многоскоки через отметки, в гору или по ступенькам; Скачки, на одной, двух ногах; Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед	п, с	+	+
04	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+
05	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; вверх из глубокого седа; вперед из приседа; на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°; «разножка»; через скамейку правым левым боком	п	+	+
06	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+
07	Прыжки через барьеры на одной - двух ногах	п, с		+
08	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит	п, с		+
09	Прыжок в длину с короткого и полного разбега	п, с	+	+
10	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»				
01	Рывок, толчок штанги ; Жим штанги лежа, Приседание со штангой полное или полуприседы Наклоны со штангой на плечах ; Повороты туловища со штангой на плечах	п, с		+
02	Тяга штанги до пояса	п		+
08	Подъем на носки со штангой	п	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				

01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия	п, с	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат	п, с	+	+
03	Метание набивного мяча: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа)	п, с	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений	п	+	+
07	Подвижные игры; Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.; Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис.	п	+	+
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+
09	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин	п	+	+
10	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость	п	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+
12	Фартлек 15-20 мин	п	+	+

Спортивная дисциплина: 2. Бег на средние и длинные дистанции

2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м

Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»

01	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат	с	+	+
02	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат	п	+	+
03	Соревнования в эстафетном беге 4х400м, на максимальный результат	п	+	
04	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат	п	+	
05	Контрольный бег на дистанции 200, 400, 600 м. (на максимальный результат; на заданный результат)	п с	+	+
06	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально	п, с		+
07	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo	п, с		+
08	Бег 5-10х200м; 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка	п, с	+	+
09	Бег 60 -100 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений	п, с	+	+
10	Бег 5х100 м с высокого старта по выражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)	п, с		+

11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х 60м/полное восстановление: «Вход - Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+
12	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии	п, с	+	+
13	Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, семенящий бег, 5х60м/до 3 серий	п	+	+
14	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5 повторений	п	+	
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»				
01	Соревнования в беге на 3 км	п		+
02	Соревнования в беге на 2 км	п	+	
03	Контрольный бег на 5 км	п, с		+
04	Контрольный бег на 3 км	п, с	+	+
05	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	п		+
06	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л) интервально, повторно	п	+	+
07	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л) интервально, повторно	п	+	+
08	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС 170- 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+
09	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин.лактат до 8-10 ммоль/л) (повторно, интервально, переменнo)	п	+	+
10	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин) Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+	
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»				
01	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)	п, с		+
02	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)	п, с		+
03	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с		+
04	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	п, с	+	+
05	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	п, с	+	+
06	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+
07	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+
08	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+
09	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-1000м (без «закисления»)	п, с		+
10	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-600м (без «закисления»)	п, с		+
11	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений по 200 м (без «закисления»)	п, с	+	+
12	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)	п, с	+	

Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»				
01	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		+
02	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с		+
03	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	+	+
04	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	+	+
05	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	+
06	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	
07	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 3-5х300м / полное восстановление с соревновательной , с субмаксимальной скоростью	п, с		+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	п, с		+
03	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью	п, с		+
04	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью	п, с	+	+
05	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта	п, с		+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии с высокого старта, с ходу	п, с		+
07	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта	п, с	+	+
08	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии с высокого старта, с ходу	п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»				
01	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+
02	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.	п, с		+
03	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии	п		+
04	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х150м / 1-2 сер	п		+
05	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х50-100м / 1-2 серии	п	+	+
06	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	п		+
07	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии в гору, по мягкому грунту, подорожке	п	+	+
08	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+
09	Бег в естественно усложненных условиях по песку, снегу, мелководью 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+
10	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. Количество «станций» 6 -10. Упражнения 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		+
11	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения выполня-	п	+	+

	ются 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 Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» 6 - 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.	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.	п	+	+
03	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)	п	+	+
04	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)	п	+	+
05	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний) Пятерной; Пятерной + тройной; Тройной; Тройной + прыжок с места	п		+
06	Прыжки с места, (всего 30-45 отталкиваний). Тройной; Тройной + прыжок с места	п	+	+
07	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей) - Приседания; выпрыгивания из полуприседа; выпрыгивания на опоре; нашагивания на опору; полуприседы; выпрыгивания на стопе; подъем на стопе	п	+	+
08	Упражнения на тренажерах на различные мышечные группы повторным методом (до отказа)	п	+	+
09	Упражнения с отягощениями -запрыгивание, восхождение на опору, подъем на стопе, выпрыгивание на стопе (пояса, жилеты, манжеты, гантели)	п	+	+
10	Метание набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, снизу, от груди, (20-30 бросков)	п	+	+
11	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 - 60 мин	п	+	+
12	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	п	+	+
13	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	п	+	+
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м				
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»				
01	Соревнования на дистанции 3000 м	п, с	+	+
02	Контрольный бег на дистанции 5000 м	п, с		+
03	Контрольный бег на дистанции 3000 м	п, с	+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 2-3х2000м/200-400м	п, с		+
05	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м/200-400м	п, с	+	+
06	Бег с соревновательной скоростью 3х1000м/400м	п, с	+	+

07	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м/400м	п, с	+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м	п, с	+	+
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м	п, с	+	+
10	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление с изменением скорости	п, с	+	+
11	Бег 5-10х100м : 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка	п, с	+	+
12	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/5 повторений	п, с	+	+
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»				
01	Соревнования в беге на 5000 м	п, с	+	+
02	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	п	+	+
03	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п		+
04	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п		+
05	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС 170 -190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+	
06	Бег переменнo, интервально 5-10х1000м/1000м м.б. (ЧСС 170 -190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+
07	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+	+
08	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	п, с	+	+
09	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	п, с	+	+
10	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	п, с	+	+
11	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	Переменный бег 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)	п, с		+
02	Переменный бег 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)	п, с		+
03	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)	п, с		+
04	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)	п, с		+
05	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО	п, с		+
06	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с		+
07	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с		+
08	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с		+
09	Бег 10х400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с		+
10	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+
11	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений 400-1000м (без «закисления»)	п, с		+
12	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-600м (без «закисления»)	п, с		+
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений по 200 м (без «закисления»)	п, с	+	+
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)	п, с	+	
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»				

01	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		+
02	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с		+
03	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	+	+
04	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	+	+
05	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	
06	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	
07	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	
Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»				
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	п, с		+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	п, с		+
03	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.			+
04	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.		+	+
05	Бег с максимальной, субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии	п, с	+	+
06	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	п, с	+	+
07	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии с ходу, с высокого старта	п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»				
01	Темповый бег 10 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)	п		+
02	Темповый бег 5 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)	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	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	п	+	+
06	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	п		+
07	Специальные беговые упражнения в гору, по мягкому грунту, по дорожке 5х150-200м / 2-3 серии	п		+
08	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	п,с	+	+
09	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+
10	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+
11	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки, «станций» 6-10. Упражнения 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		+
12	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. Количество «станций» 4- 6. Упражнения на станции повторным методом (10-15 повторений). Между станциями СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б.	п	+	+

	(200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				
01	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки, 6 - 10«станций». Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления).	п		+
02	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5.	п	+	+
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком)	п	+	+
04	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	п	+	+
05	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей).	п	+	+
06	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п		+
07	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, (Запрыгивание на опору; Восхождение на опору; Выпрыгивания на стопе; Подъем на стопе).	п	+	+
08	Метание ядра двумя руками из-за головы, снизу	п	+	+
09	Спортивные игры по упрощенным правилам 60-90 мин	п		+
10	ОРУ, выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления)	п	+	+
11	Упражнения для развития гибкости	п	+	+
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п				
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»				
01	Соревнования на дистанции 2000 м с/п	с	+	+
02	Контрольный бег на дистанции 2000 м с/б	п, с		+
03	Контрольный бег на дистанции 1000 м с/б	п, с	+	
04	Бег с соревновательной скоростью 1-3х2000м с/б / 200-400м м.б.	п, с		+
05	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м с/б / 200-400 м м.б.	п, с		+
06	Бег с соревновательной скоростью 1-3х1000м с/б /400м м.б.	п, с	+	+
07	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м с/б /400м м.б.	п, с	+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м с/б /400м м.б.	п, с	+	+
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100 с/б м/100м м.б.	п, с	+	+
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х60 с/б м/100м м.б.	п, с	+	+
11	Бег с соревновательной скоростью 5х30м; 5х60м; 5х100м с преодолением препятствия без и с опорой	п, с	+	+
12	Бег с соревновательной скоростью 5х30м; 5х60м; 5х100м с преодолением ямы с водой	п, с	+	+

Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»					
01	Соревнования в беге на 5000м	п, с	+	+	
02	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	п			
03	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+	+	
04	Бег интервально, повторно 3-5х2000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170- 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+	
05	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+		
06	Бег переменного, интервально 5-10х1000м/1000м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+	
07	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. переменного, интервально, повторно (ЧСС 170- 190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л)	п	+	+	
08	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б. (повторно, интервально, переменного)	п, с	+	+	
09	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. (повторно, интервально, переменного)	п, с	+	+	
10	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б. (переменного, интервально)	п, с	+	+	
11	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	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 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)	п, с			+
04	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)	п, с			+
05	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)	п, с	+		+
06	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с			+
07	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с			+
08	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с			+
09	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с	+		+
10	Бег 10х400м/400м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с	+
		2	Интервально	п, с	+
11	Бег 10х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	п, с			+
12	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-1000м (без «закисления»)	п, с	+		+
13	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)	п, с	+		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»					
01	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с			+
02	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, лактата до 2 ммоль/л), по ходу выполнения переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с			+
03	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнения переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с			+

04	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	
05	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	
06	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	
Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»				
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	п, с		+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	п, с		+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	п, с		+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	п, с		+
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м, 250м, 350м м.б.	п, с	+	+
06	Бег с максимальной, субмаксимальной скоростью с /х, высокого старта 5х60м / 2 серии; 5х30м / 2-3 серии	п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»				
01	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+
02	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.	п, с		+
03	Бег 3-5х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная			+
04	Бег 1-3х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная		+	+
05	Бег 1-3х0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная		+	
06	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	п		+
07	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания и т.п.)	п		+
08	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+
09	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+
10	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. 4-6 «станций». Упражнения выполняются повторным методом. Между станциями СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м).	п		+
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				
01	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. «станций» 6-10. Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями и кругами - медленный бег.	п		+
02	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (200-250м).	п	+	+
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком)	п	+	+
04	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»)	п	+	+
05	Прыжки с места, (45-60 отталкиваний). 5-ой, 5-ой+3-ой; 3-ой; 3-ой+ прыжок с места	п		+

06	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей).Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	п	+	+
07	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п	+	+
08	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели)	п	+	+
09	Метание ядра 3-6 кг	п		
10	Метание набивного мяча 2 кг в паре	п	+	+
11	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин	п		+
12	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом	п	+	+
13	Упражнения для развития гибкости	п	+	+
Спортивная дисциплина: 3. Прыжки				
3.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину				
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки в длину с полного и длинных разбегов (раз)»				
01	Прыжок в длину в соревнованиях	с	х	х
02	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением	п		х
03	Разбег полный в усложнённых условиях, с отягощением,	п,с		х
04	Разбег полный в облегчённых условиях	п, с	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов (раз)»				
01	Прыжок в длину со среднего разбега	п, с	х	х
02	Прыжок в длину со среднего разбега в облегчённых условиях,	п, с		х
03	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	п, с	х	х
04	Прыжок в длину с короткого разбега, со среднего разбега 12 – 16 раз	п, с	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»				
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже; с сопротивлением, вираже в облегчённых условиях	п, с	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта, с хода на прямой, вираже	п, с	х	х
03	Челночный спринт	п	х	х
04	Беговые и/или барьерные упражнения 5 х 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	п, с	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»				
01	Повторный бег 100-120 м х 4 – 5 раз х 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)	п, с	х	х
02	Повторный бег 150 -200 м х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)	п, с	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»				
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов	п	х	х

02	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов),	п, с	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с отягощениями	п		
04	Прыжки в длину с сопротивлением, в облегченных условиях	п, с	х	х
05	Спрыгивания с вертикальной отпрыжкой	п, с	х	х
06	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания	п, с	х	х
07	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой),	п, с	х	х
08	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, по ветру, под горку, с тягой	п	х	х
09	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20- 100 см, 40 отталкиваний	п. с	х	х
10	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов	п, с	х	х
11	Многократные прыжки (длинные): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с чередованием ног	п	х	х
12	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
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)» (для женщин объём $\approx$ на 20-30% меньше)				
01	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе $60^\circ - 80^\circ$, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т)	п, с	х	х
02	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (штанга на плечах) (1,6-2,2 т)	п, с		х
03	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением	п. с	х	х
04	Рывковая тяга штанги, с плintов или с колен,	п, с		х
Направление подготовки Г; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч	п, с	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч	п, с	х	х
03	Подъёмы ног. Подъёмы туловища (скручивание)	п, с	х	х
04	Подъём туловища с отягощением, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре	п		
05	Метание набивного мяча: - броски вперед, - из-за головы, -от груди, - назад, - сбоку вперёд, -сбоку назад, - вверх	п	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, сидя под углом 40° разными хватами, лёжа разными хватами	п		х
07	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз	п	х	х
08	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с		х
09	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам	п	х	х
10	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс)	п	х	х

11	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра	п	х	х
12	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя	п	х	х
13	Разведение рук с отягощением лёжа на животе. Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине	п	х	х
14	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х
15	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе	п, с	х	х
16	Тяга бедром вперёд против сопротивления	п, с	х	х
17	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин),	п	х	х
18	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п	х	х
19	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин	п		х
20	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин	п, с	х	х
21	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др. 30 – 60 мин	п, с	х	х
3.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной				
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки тройные с полного и длинных разбегов (раз)»				
01	Тройной прыжок с полного разбега в соревнованиях	с	х	х
02	Тройной прыжок с полного разбега в тренировке	п, с		х
03	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов	п, с		х
04	Разбег полный в усложнённых условиях	п		х
05	Разбег полный в облегчённых условиях	п, с		х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов (раз)»				
01	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега	п, с		х
02	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега в облегчённых условиях	п, с		х
03	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега повторно с укороченным временем отдыха	п		х
04	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с короткого и среднего разбега	п, с	х	х
05	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях	п, с		х
06	Тройной прыжок с короткого и среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха	п, с		х
07	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с 8 беговых шагов повторно	п, с	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»				
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже	п, с	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта, с хода, на прямой или вираже с сопротивлением- против ветра, в горку, тележка, парашют	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях	п, с	х	х
04	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлением	п, с		х
05	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м)	п, с	х	х

06	Челночный спринт	п	х	х
07	Беговые и/или барьерные упражнения 5 х 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	п, с	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»				
01	Повторный бег 100-150 м х 4 – 5 раз х 2 серии	п, с	х	х
02	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)	п	х	х
03	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)	п		х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»				
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега с толчковой и маховой ног с доставанием предмета 4 – 9 б.шагов	п	х	х
02	Прыжки в длину(количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с отягощениями	п		х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) с сопротивлением	п, с	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте $\pm 2 - 4$ беговых шагов) в облегчённых условиях	п, с	х	х
05	Спрыгивания однократные с вертикальной отпрыжкой, на двух ногах, на одну ногу	п		х
06	Спрыгивания однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями	п		х
07	Вертикальные прыжки через барьеры	п, с	х	х
08	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями	п		х
09	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра	п	х	х
10	Горизонтальные многократные прыжки (короткие): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов	п, с	х	х
11	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты	п	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)» (для женщин объём $\approx$ на 20-30% меньше)				
01	Приседание, полуприседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (со штангой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°) (3-5 т)	п, с		х
02	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) (5-8 т)	с		х
03	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах)	п, с	х	х
04	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т)	п, с		х
05	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен	п, с		х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»				
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), акробатика, батут,	п, с	х	х
02	Подъемы ног, подьёмы туловища (скручивание)	п, с	х	х
03	Метание набивного мяча : - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, -	п	х	х

	вверх			
04	Жим стоя с груди, с плеч, жим сидя, жим лёжа разными хватами	п		х
05	Французский жим стоя или лёжа	п	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с		х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам	п	х	х
08	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя	п	х	х
09	Разведение – сведение рук с отягощением	п, с	х	х
10	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х
11	Бег со штангой на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки	п		х
12	Выталкивания со штангой на плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги,	п		х
13	Выталкивания со штангой вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без	п		х
14	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин	п	х	х
15	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п	х	х
16	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин	п		х
17	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин	п, с	х	х
18	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.	п, с	х	х

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
начальной подготовки	по теоретической подготовке	600/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	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.	60/60	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	60/60	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	60/60	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	60/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортив-

			ных 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	60/0	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/60	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Антидопинговые мероприятия	60/60	Сентябрь-июнь	Проведение бесед, опросов, анкетирование.
Самостоятельная подготовка	0/60	Июль-август	Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
по тактической подготовке	600/1020	Сентябрь-июнь	
Выстраивание тактики действий легкоатлета во время соревнований	120/204	Сентябрь-июнь	Теоретическая подготовка в форме бесед, лекций.
Способы ведения состязаний	120/204	Сентябрь-июнь	Наблюдения за соревнованиями. Беседы, лекции, обсуждение. Просмотр соревнований разного уровня.
план подготовки к соревнованиям	120/204	Сентябрь-август	Обучения написанию планов подготовки. Практические занятия по составлению плана подготовки.
График своих выступлений на соревнованиях	120/204	Сентябрь-август	Сравнительный график по периодам подготовки, сезонам, соревнованиям.
Учет результатов соперников	120/204	Сентябрь-август	Анализ участия в соревнованиях. Просмотр соревнований. Обсуждение.
по общей и специальной физической подготовке	13740/17640	Сентябрь-август	
Общеразвивающие упражнения.	1340/1714	Сентябрь-август	наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе

	Упражнения со снарядами	1340/1714	Сентябрь-июнь	Скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др. На гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др., с использованием тренажерных устройств и технических средств.
	Прыжки и прыжковые упражнения	2345/2998	Сентябрь-август	Прыжки в длину с разбега: прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку.
	Игры с мячом, эстафеты, упражнения, заимствованные из других видов спорта	1340/1713	Сентябрь-июнь	Лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика.
	Строевые упражнения.	1340/1713	Сентябрь-июнь	строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн
	Ходьба и бег	2345/2998	Сентябрь-август	ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
	Спринтерский бег	1005/1285	Сентябрь-июнь	бег из различных стартовых положений, бег с ускорением специальные беговые упражнения, стартовые упражнения, бег с различной интенсивностью.
	кроссовый бег	1005/1285	Сентябрь-август	Бег по пересеченной местности. Бег по прямой. Бег в медленном темпе. Бег с ускорением на разных отрезках дистанции.
	Самостоятельная подготовка	1680/2220	Июль-август	ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, кроссовая подготовка, специальные ОРУ упражнения .

	по технической подготовке	2760/4020		
	Обучение основам техники бега по дистанции	240/367	сентябрь-декабрь	Используется метод расчлененного упражнения (частей, фаз, элементов). Специальные беговые упражнения.
	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега	240/367	сентябрь-декабрь	Используется метод расчлененного упражнения (частей, фаз, элементов). Прыжки в длину с места. Обучение правильной постановке толчковой ноги, разбега, полета и приземления.
	Обучение основам техники высокого и низкого старта	240/367	сентябрь-декабрь	Используется метод расчлененного упражнения (частей, фаз, элементов) Специальные беговые упражнения, бег на короткие дистанции.
	Обучение основам техники старта и финиша	240/367	сентябрь-декабрь	Используется метод расчлененного упражнения (частей, фаз, элементов), бег на короткие дистанции, отрезки, многократные повторения.
	Закрепление двигательных навыков в беге на дистанции.	240/368	декабрь-май	Выполнение контрольных упражнений. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции.
	Закрепление двигательных навыков финиша и старта.	240/368	декабрь-май	Обучение технике целостного движения. Старт и стартовые ускорения.
	Закрепление двигательных навыков прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	240/368	декабрь-май	Обучение технике сочетания разбега, отталкивания, полета и приземления.
	Совершенствование двигательных навыков.	240/368	май-июнь	Техника выполнения целостного движения.
	Самостоятельная подготовка	840/1080	июль-август	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения с места, через препятствия. Техника выполнения упражнений.
	По психологической подготовке	300/360		
	Общая психологическая подготовка	150/180	сентябрь-апрель	Развивается на протяжении всего тренировочного процесса с помощью физической, тактической, технической подготовки. Проведение мероприятий по плану воспитательной работы, тренингов на сплочение коллектива, анкетирование по выявлению

				нию лидерских качеств.
	Специальная психологическая подготовка	150/180	январь - май	Участие и проведение соревнований, организация черлидерства, изучение приемов эмоциональной поддержки команды между своими игроками.
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	по теоретической подготовке	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	61/93	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	62/92	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	62/93	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	62/93	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	62/93	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	62/93	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	62/93	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

				участии в спортивных соревнованиях.
	Изучение утвержденных антидопинговых правил.	62/93	сентябрь-июнь	Список запрещенных препаратов. Негативные последствия использование запрещенных препаратов
	Самостоятельная подготовка	105/217	Июль-август	Изучение утвержденных антидопинговых правил. Список запрещенных препаратов. Негативные последствия использование запрещенных препаратов.
	Психологическая подготовка (короткие дистанции)	480/1440		
	Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.	120/360	Сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей.
	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	120/360	Ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на игру, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.
	Анализ спортивных достижений	120/360	Сентябрь-август	Построение графиков результативности, выяснение причин приведших к неудачному старту.
	Создание сложных ситуаций во время тренировки приближенной к соревновательной	120/360	Сентябрь-июнь	Выполнение сложных тренировочных заданий на преодоление трудностей.
	Психологическая подготовка (средние и длинные дистанции)	480/1680		
	Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивно-	120/420	Сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятель-

	го коллектива, воспитание волевых качеств.			ного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей.
	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	120/420	Ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на игру, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.
	Анализ спортивных достижений	120/420	Сентябрь-август	Построение графиков результативности, выяснение причин приведших к неудачному старту.
	Создание сложных ситуаций во время тренировки приближенной к соревновательной	120/420	Сентябрь-июнь	Выполнение сложных тренировочных заданий на преодоление трудностей.
	Психологическая подготовка (прыжки)	480/1440		
	Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.	120/360	Сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей.
	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	120/360	Ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на игру, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.
	Анализ спортивных достижений	120/420	Сентябрь-август	Построение графиков результативности, выяснение причин приведших к неудачному старту.
	Создание сложных ситуаций во время тренировки приближенной к соревновательной	120/420	Сентябрь-июнь	Выполнение сложных тренировочных заданий на преодоление трудностей.

	Тактическая подготовка (короткие дистанции)	1080/2160		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	270/540	Сентябрь-июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Выполнение тактического плана	270/540	Сентябрь-июнь	На тренировке как на соревновании. Знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
	«Тактические учения»	270/540	Сентябрь-июнь	Изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.
	Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов	270/540	Сентябрь-июнь	Просмотр видео с соревнований, построение графиков, таблиц достижений соперников.
	Тактическая подготовка (средние и длинные дистанции)	1080/2220		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	270/555	Сентябрь-июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Выполнение тактического плана	270/555	Сентябрь-июнь	На тренировке как на соревновании. Знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
	«Тактические учения»	270/555	Сентябрь-июнь	Изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.
	Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов	270/555	Сентябрь-июнь	Просмотр видео с соревнований, построение графиков, таблиц достижений соперников.
	Тактическая подготовка (прыжки)	1080/2160		

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	270/540	Сентябрь-июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Выполнение тактического плана	270/540	Сентябрь-июнь	На тренировке как на соревновании. Знание сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
	«Тактические учения»	270/540	Сентябрь-июнь	Изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.
	Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов	270/540	Сентябрь-июнь	Просмотр видео с соревнований, построение графиков, таблиц достижений соперников.
	по общей физической подготовке (короткие дистанции)	9000/11220		
	Гимнастические упражнения	1100/1370	Сентябрь-июнь	Наклоны, выпады, махи ногами, приседания, упражнения на развитие гибкости.
	Силовые упражнения	1121/1370	Сентябрь-июнь	Метание набивного мяча, толкание ядра, упражнения на тренажерах.
	Подвижные игры	1100/1375	Сентябрь-июнь	Эстафеты, игры на внимательность, на развитие координации и т.д.
	Спортивные игры	1100/1376	Сентябрь-июнь	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис.
	Круговая тренировка	1122/1380	Сентябрь-июнь	Силовая направленность
	Круговая тренировка	1122/1376	Сентябрь-июнь	скоростно-силовая направленность
	Круговая тренировка	1123/1380	Сентябрь-июнь	Специальная выносливость
	Кросс	1100/1376	Сентябрь-июнь	3-5 км.
	Самостоятельная подготовка	112/217	Июль-август	Упражнение на развитие общих физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости.

по общей физической подготовке (средние и длинные дистанции)	14040/23040		
Комплексы ОРУ	1990/3260	Сентябрь-июнь	По типу круговой тренировки, повторный метод
Специальные упражнения с барьерами	1990/3260	Сентябрь-июнь	прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком
Прыжковые упражнения	1990/3260	Сентябрь-июнь	Многоскоки (тройной, пятерной), с места.
Силовые упражнения	1990/3261	Сентябрь-июнь	Со штангой, гантелями, с отягощением, метание набивного мяча, метание ядра.
Упражнения на тренажерах	1989/3261	Сентябрь-июнь	На все группы мышц.
Упражнения на развитие гибкости	1990/3261	Сентябрь-июнь	Без предметов, с предметами (наклоны, растяжки, повороты).
Спортивные игры	1989/3260	Сентябрь-июнь	Баскетбол, волейбол, футбол, теннис, гандбол (по упрощенным правилам).
Самостоятельная подготовка	112/217	Июль-август	Упражнение на развитие общих физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости.
по общей физической подготовке (прыжки)	9000/11760		
Гимнастика на снарядах, акробатика.	1481/1924	Сентябрь-июнь	Брусья, перекладина, кольца, батут
Подъемы	1481/1924	Сентябрь-июнь	Туловища, ног, скручивания, с отягощением.
метание набивного мяча	1481/1924	Сентябрь-июнь	Броски вперед, из-за головы, от груди, назад, в сторону, вверх.
Силовые упражнения	1481/1924	Сентябрь-июнь	Со штангой, с гантелями, на тренажерах.
Бег	1482/1924	Сентябрь-июнь	Кроссовый, восстановительный, в аэробном режиме.

Спортивные игры	1482/1923	Сентябрь-июнь	Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис.
Самостоятельная подготовка	112/217	Июль-август	Упражнение на развитие общих физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости.
по специальной физической подготовке (короткие дистанции)	6480/15180		
Бег на отрезках до 80 м, с интенсивностью 96-100%	1274/2991	Сентябрь-июнь	Бег по команде, бег со старта повторно, бег с тягой, челночный бег, эстафетный бег
Бег на отрезках свыше 80 м. с интенсивностью 91-100%, 90% и ниже.	1274/2991	Сентябрь-июнь	Соревнования и контрольный бег, переменный, повторный, с высокого старта, с изменением скорости, в подъем.
Прыжковые упражнения	1273/2991	Сентябрь-июнь	В длину с места, многоскоки, скачки, выпрыгивание с приседа, вверх, выпрыгивание со стартовых колодок, через барьеры.
Специальные силовые упражнения со штангой, гантелями.	1274/2991	Сентябрь-июнь	Рывок, толчок, тяга, приседание, ходьба, с выпадами, наклоны, повороты, упражнения для рук.
бег на отрезках свыше 100 м.	1273/2992	Сентябрь-июнь	Соревнования и контрольный бег, переменный, повторный, с высокого старта, с изменением скорости, в подъем.
Самостоятельная подготовка	112/224	Июль-август	Упражнение на развитие специальных скоростных, скоростно-силовых, силовых, способностей.
по специальной физической подготовке (средние и длинные дистанции)	3360/8400		
Бег в аэробном-анаэробном режиме дистанция 3 км, 2 км.	464/1168	Сентябрь-июнь	Соревновательный бег с измерением ЧСС (повторно, интервально, переменного)
Бег в аэробном-анаэробном режиме дистанция 5,3 км.	464/1168	Сентябрь-июнь	Контрольный бег с измерением ЧСС (повторно, интервально, переменного)
Бег в аэробном режиме 1 км.	464/1168	Сентябрь-июнь	Переменный, темповый, переменный кросс (фартлек), с ускорениями, со скоростью близкой к ПАНО. Контроль ЧСС
Бег ФАРТЛЕК 2 км.	464/1168	Сентябрь-	Непрерывный 12-15 км, 10 км, 5 км. Контроль ЧСС

		июнь	
Бег в анаэробном режиме	464/1168	Сентябрь-июнь	Отрезками по 300 м с субмаксимальной скоростью, повторный с соревновательной скоростью, с высокого старта, с ходу сериями по 30 м.
Специальные силовые упражнения	464/1168	Сентябрь-июнь	Специальные беговые упражнения: в гору, с грузом, прыжки, по пересеченной местности, в усложненных условиях.
Круговая тренировка	464/1168	Сентябрь-июнь	По «станциям» от 6 до 10, между «станциями» темповый бег, повторный метод.
Самостоятельная подготовка	112/224	Июль-август	Упражнение на развитие специальных скоростных, скоростно-силовых, силовых, способностей.
по специальной физической подготовке (прыжки)	6480/15180		
Бег на отрезках до 80 метров.	1274/2991	Сентябрь-июнь	Повторный спринт, барьерный бег, с высокого или низкого старта, на прямой, на вираже, с сопротивлением, в облегченных условиях, повторный спринт, челночный спринт.
Бег на отрезках свыше 80 метров.	1273/2991	Сентябрь-июнь	Повторный сериями 100-120м с контролем ЧСС, повторный сериями 150-200с контролем ЧСС
Прыжковые упражнения	1274/2991	Сентябрь-июнь	Выталкивание вверх, с ограниченными шагами, с отягощением, с сопротивлением, в облегченных условиях, через барьеры, вертикальные и горизонтальные/с ноги на ногу, на одной ноге, многократные, подгору, с тягой.
Специальные силовые упражнения	1273/2991	Сентябрь-июнь	Выпрыгивания на двух, на одной ноге, с опоры, со штангой на плечах, из угла в коленном суставе.
Упражнения в ходьбе, в беге.	1274/2992	Сентябрь-июнь	Выпады, глубокие выпады, бег с высоким подниманием бедра, вылет в шаг.
Самостоятельная подготовка	112/224	Июль-август	Упражнение на развитие специальных скоростных, скоростно-силовых, силовых, способностей.
по технической подготовке. (короткие дистанции)	6720/14580		
Старты	1652/3589	Сентябрь-июнь	Бег с низкого старта, старты из различных положений, старты по команде.

Стартовые упражнения	1652/3589	Сентябрь-июнь	Стартовые ускорения, старты на вираже, выбегание.
Определение недочетов техники движений	1652/3589	Сентябрь-июнь	Многократный просмотр киноколыценок, видеозаписи, контроль своих движений перед зеркалом (элементы техники)
Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1652/3589	Сентябрь-июнь	Преодоление барьеров в беге на 400 м., других препятствий. Выполнение специальных физических упражнений с усилиями близкими к предельным, многократные повторения.
Самостоятельная подготовка	112/224	Июль-август	Совершенствование техники бега, контроль выполнения элементов техники.
Техническая подготовка (средние и длинные дистанции)	5040/11160		
Бег с моделированием соревновательной деятельности	1232/2734	Сентябрь-июнь	600 м по заданному результату, 400м-по максимальному результату и т.д.
Эстафеты	1232/2734	Сентябрь-июнь	4 x 400, 600x400x 200 максимальный результат
Определение недочетов техники движения по дистанции.	1232/2734	Сентябрь-июнь	Контрольный бег с заданной скоростью, с высокого старта по виражу, по прямой с подниманием бедра, с захлестываем голени, семенящий.
Совершенствование техники бега по дистанции.	1232/2734	Сентябрь-июнь	Многократные повторения специальных беговых упражнений.
Самостоятельная подготовка	112/224	Июль-август	Совершенствование техники бега, контроль выполнения элементов техники.
Техническая подготовка (прыжки)	6720/14580		
Прыжки в длину с полного и длинных разбегов	1321/2871	Сентябрь-июнь	Прыжок в длину в соревнованиях, с полного разбега: с отягощением, в усложненных условиях.
Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов.	1322/2871	Сентябрь-июнь	С отягощением, в усложненных условиях, в облегченных условиях, «зеркальный», с 10 беговых шагов, 12-16 раз.

Тройной прыжок с полного и длинных разбегов	1322/2871	Сентябрь-июнь	В соревнованиях, «зеркальный», в усложненных условиях.
Тройной прыжок со среднего и коротких разбегов.	1322/2871	Сентябрь-июнь	В облегченных условиях, повторный с укороченным временем отдыха, зеркальный, с 8 беговых шагов, скачки.
Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега	1321/2872	Сентябрь-июнь	Многократное повторение используя контрольный, подготовительный, соревновательный метод.
Самостоятельная подготовка	112/224	Июль-август	Совершенствование техники бега, контроль выполнения элементов техники.