

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 6 муниципального образования город курорт Анапа
(МБУ ДО СШ № 6)**

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ № 6
Протокол от 05.09.2023 г. № 5

Утверждена
Директор
МБУ ДО СШ № 6

Е.В.Перцев
« 5 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(спортивные дисциплины – бег на короткие дистанции, бег на средние и
длинные дистанции, прыжки, метания, многоборье)**

Срок реализации программы

по этапам спортивной подготовки:

Начальная подготовка – 3 года;

Учебно-тренировочный – 5 лет;

Совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Источник финансирования: бюджет

ID номер Программы в Навигаторе: **58707**

Авторы программы:

Тренер – преподаватель Артемьев П. П.

город-курорт Анапа

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (далее – Программа)	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем программы	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	25
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	40
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	45
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	51
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	51
3.2. Оценка результатов освоения Программы	52
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	54
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания, многоборья)	64
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	64
4.2. Учебно-тематический план	109
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	119
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	121
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	121
6.2. Кадровые условия реализации Программы	124
6.3. Иные условия реализации Программы	125
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	125

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (спортивные дисциплины – бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания, многоборье) (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказом Министерство просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерство спорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»;

Приказом Министерство спорта России от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

Приказом Министерство спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Министерство спорта России от 27.12.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Министерство спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта легкая атлетика, включая спортивные дисциплины, указанные в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – ФССП).

**Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта**

Номер-код вида «легкая атлетика» 022000 1 6 1 1 Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	002	064	1	8	1	1	Я
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
Бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
Бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	006	1	6	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10000 м	002	014	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м – смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Я
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	Я

бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 1500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3000 м	002	030	1	6	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
7-борье – командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
10-борье	002	063	1	6	1	1	А

Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучающиеся Учреждения проходят спортивную подготовку по следующим группам соревновательных дисциплин легкой атлетики: в беге на короткие дистанции, в беге на средние и длинные дистанции, прыжках, метаниях и многоборьях.

Реализация Программы направлена на:

-физическое воспитание и физическое развитие личности;

-приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

-физическое совершенствование, формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

-создание условий для прохождения спортивной подготовки;

-совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.5. 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. Всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей, обучающихся в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, спортивные.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (далее – Программа)

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Министерства спорта России от 20.12.2022г. № 1282), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Министерства спорта России от 16.11.2022г. № 996).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта легкая атлетика;
- всероссийский реестр видов спорта;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;
- результаты мониторинга учебно-тренировочного процесса обучающихся в Учреждении по виду спорта легкая атлетика;
- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования, физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

-направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

-программно - целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

-индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

-единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

-непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

-взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий, учитывая особенности различия спортивных дисциплин вида спорта.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ,количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и указаны в Таблице 2.

Таблица 2

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

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

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

-объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-спортивных результатов;

-возраста обучающихся;

-наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям по легкой атлетикой;

2) может учитываться возможность перевода из других организаций;

3) наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не должна превышает двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта легкая атлетика.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки возраст поступающего или обучающего должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 9 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не младше 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

зачисляются обучающиеся не младше 12 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – III юн., II юн., I юн. Спортивные разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – III, II, I.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по данному виду спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации не ниже спортивного звания «Мастер спорта России» по данному виду спорта.

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

2.2. Объем Программы

Объем реализуемой Программы устанавливается в часах и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	10	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	468	520	624	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

-учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе теоретические и с использованием дистанционных технологий, проводимые в соответствии с утвержденным расписанием;

-работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), представлены в Таблице 4;

-спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, представлены в Таблице 5.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

-не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят виды спортивной подготовки и иные мероприятия, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика:

-общая физическая подготовка;

-специальная физическая подготовка;

-участие в спортивных соревнованиях;

-техническая подготовка;

-тактическая теоретическая и психологическая подготовка;

-инструкторская и судейская практика;

-медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по спортивным дисциплинам легкой атлетики в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся являются:

-соответствие возраста , пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

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

-соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика указаны в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности, выделяют:

контрольные, отборочные и основные соревнования.

-*контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

-*отборочные соревнования* проводятся для комплектования сборных команд и для определения участников личных и командных соревнований наиболее высокого ранга. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

-*основные соревнования*, это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Таблица 6

**Планируемое участие в спортивных соревнованиях, обучающихся
Учреждения по этапам спортивной подготовки**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Наименование (*) и количество соревнований					
Контрольные	КТ-1	ПГр-2	ПГр-2 ПСШОР-2	ПГр-2 ПГ-2	КТ-2 КС-2 ЧГ-2	КТ-2 КС-2 ЧГ-2
Отборочные	-	ПСШОР-1	КГ, ПГ-1	ПК-1 КГ, КС-1	ЧК-1 ПЮФО-1	ЧК-1 ПЮФО-1
Основные	-	ПГ-1	ПК, КС, ЧГ-1	ЧГ, ЧК, КК, ПЮФО-1 ПР, ВС-1	ВС-1 П(Ч)Р-1	ВС-1 П(Ч)Р-1
Итого:	1	4	6	8	10	10

*ПГр – первенство группы;

КТ – контрольные соревнования: контрольные тесты, контрольно-переводные нормативы;

П МБУ ДОСШ № 6 – первенство по легкой атлетике;

ПГ – первенство города – курорта Анапа;

КГ – кубок города – курорта Анапа;

ЧГ – чемпионат города – курорта Анапа;

ПК – первенство Краснодарского края;

КС – краевые соревнования;

КК – кубок Краснодарского края;

ЧК – чемпионат Краснодарского края;

ПСФО – первенство Южного федерального округа;

ЧСФО – чемпионат Южного федерального округа;

ПР – первенство России

Ч (П) ЮФО – чемпионат или первенство Южного федерального округа;

Ч (П) Р – чемпионат или первенство России;

ВС – Всероссийские соревнования;

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Тренеры-преподаватели знакомят, обучающихся участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией легкой атлетики, правилами соответствующих дисциплин легкой атлетики, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения:

-инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой;

-медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

-тестирование и контроль в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Основные применяемые формы обучения в Учреждении:

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические учебно-тренировочные занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым

учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта легкая атлетика определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные виды спортивной подготовки и иные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта легкая атлетика представлен в часах (Таблицы 8,10,12) и составлен с учетом процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблицы 7,9,11).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и оканчивается 31 августа;
- 2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- 3) в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные

лагеря или обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах)

4) учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится на основании использования следующих видов планирования:

-перспективное, позволяющего определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

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

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

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

-индивидуальное планирование, составление учебно-тренировочных планов для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по легкой атлетике.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Спортивные дисциплины: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	6	9	9	9	12	12	18	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2			3					4	
	Наполняемость групп (человек)									
	10			8					2	1
	1. Общая физическая подготовка	175	227	225	150	150	150	125	125	159
2. Специальная физическая подготовка	108				108	108	169	169	253	349
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	18	18	18	38	38	65	100
4. Техническая подготовка	35	48	50	112	112	112	162	162	253	337
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	25	42	42	42	62	62	103	137
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	19	19	19	37	37	56	50
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	19	31	31	47	75
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	468	468	468	624	624	936	1248

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора МБУ ДОСШ № 6

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Спортивная дисциплина: МНОГОБОРЬЕ

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений	
	Недельная нагрузка в часах										
	4,5	6	6	9	9	9	12	12	18	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2			3					4		
	Наполняемость групп (человек)										
	10			8					2		1
	1. Общая физическая подготовка	175	225	225	145	145	145	137	137	169	186
2. Специальная физическая подготовка	112				112	112	156	156	243	325	
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	19	19	19	38	38	56	87	
4. Техническая подготовка	35	50	50	112	112	112	162	162	262	325	
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	25	42	42	42	62	62	103	200	
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	19	19	19	38	38	56	50	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	19	31	31	47	75	
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	468	468	468	624	624	936	1248	

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора МБУ ДОСШ № 6

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Спортивные дисциплины: БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений	
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>										
	4,5	6	6	9	9	9	12	12	18	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2			3					4		
	Наполняемость групп (человек)										
	10			8					2		1
	1. Общая физическая подготовка	175	225	225	234	234	234	256	256	187	212
2. Специальная физическая подготовка	56				56	56	94	94	281	424	
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	19	19	19	37	37	65	100	
4. Техническая подготовка	35	50	50	84	84	84	125	125	206	212	
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	25	42	42	42	62	62	103	138	
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	14	14	14	25	25	47	75	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	19	25	25	47	87	
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	468	468	468	624	624	936	1248	

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора МБУ ДОСШ № 6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь поведением обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение

положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 13.

Цели воспитательной работы:

-развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

-подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

-развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 13

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы; «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года	Зам. директора по СМР и УСР, инструкторы-методисты
		Участие в региональных и городских мероприятиях патриотической направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседы, встречи, диспуты, с обучающимися спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза	Январь	Инструкторы-методисты,

		обществу»		тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему: -правила поведения спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы; -тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	май	Тренеры-преподаватели
5	Развитие профессиональных личностных качеств обучающихся (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	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Взаимосвязь	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по УСР и СМР,

спортивной школы с родителями			инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
	Проведение родительских собраний - общешкольных и по группам	В течение года	Зам. директора по УСР и СМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
	Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по УСР и СМР, тренеры-преподаватели
	Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по УСР и СМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

До́пинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

До́пингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «легкая атлетика».

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и др. Для тренеров-преподавателей и обучающихся обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под роспись обучающегося.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 14.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

-определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

-разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

-формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 14

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Входное и итоговое тестирование	сентябрь, май	На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы
Теоретические занятия в форме лекций, бесед на темы: 1. Спорт и его значение в жизни человека (30 минут); 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (15 минут);	сентябрь, октябрь,	Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут) На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении

3. Антидопинговые правила (15 минут); 4. Запрещенный список (15 минут); 5. Допинг-контроль (15 минут)	ноябрь, декабрь, апрель	тем
Рассказ о сайте РУСАДА	январь	Научить юных спортсменов пользоваться сайтом https://rusada.ru/ .
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	Научить проверять лекарственные препараты через сервис https://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта)	I квартал	Прохождение онлайн курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс
Учебно-тренировочный этап		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут); 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут); 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут); 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут); 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут); 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь март апрель	Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс)	I квартал	Прохождение онлайн курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Побеждай честно»	1 раз в год	Проведение викторины после районных, городских соревнованиях.
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс
Этап совершенствования спортивного мастерства		

<p>Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут); 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут); 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут) 	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>июнь</p>	<p>Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)</p>
<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).</p>	<p>I квартал</p>	<p>Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/</p>
Этап высшего спортивного мастерства		
<p>Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут); 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут); 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным 	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)</p>

соревнованиям (60 минут)	июнь	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/

Этап начальной подготовки

Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать

ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные

ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).

- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Учебно-тренировочный этап

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1

«Роль спорта в жизни человека.

Олимпийские ценности и дух спорта»:

- история возникновения и развития спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизни людей;
- интерес к крупным спортивным событиям в современном мире;
- олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение;
- дух спорта;
- движение Fair Play;
- ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2

«Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила;
- источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.);
- субстанции и методы, запрещенные в спорте;
- к кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций);
- виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3

«Почему допинг запрещен в спорте»:

- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 4

«Антидопинговые правила и документы»:

- почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила;
- организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА);
- всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5

«Процедура тестирования спортсмена»:

- кого могут протестировать в рамках допинг-контроля;
- кто проводит тестирование;
- какие бывают виды анализов;
- описание процедуры отбора пробы мочи и крови;
- права и обязанности спортсмена;
- тестирование несовершеннолетних спортсменов;

-где анализируются пробы и как можно узнать результат теста;

План проведения занятия по теме 6

«Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

-процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил;

-права и обязанности спортсмена;

-вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом;

-отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений;

-наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7

«Правила безопасности спортсменов»:

-принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил;

-опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД);

-правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.

-оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;

-к кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике;

-что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1

«Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг»:

-история борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте;

-вред, который наносит допинг духу спорта;

-последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);

-социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2:

«Виды нарушений антидопинговых правил»:

-лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил;

-виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений;

-биологический паспорт спортсмена;

План проведения занятия по теме 3

«Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- классы запрещенных в спорте субстанций и методов;
- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА;
- программа мониторинга ВАДА;
- статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов;
- процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- риск применения биологически-активных добавок;
- методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций;

***План проведения занятия по теме 4
«Правила предоставления информации о местонахождении.
Система ADAMS»:***

- что такое система ADAMS;
- пулы тестирования спортсменов;
- правила предоставления информации о местонахождении спортсменов;
- нарушения правил доступности;
- практическая помощь в предоставлении информации спортсменами;
- ошибки при заполнении системы ADAMS;

- План проведения занятия по теме 5
«Устройство мировой системы борьбы с допингом»:***
- международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
 - конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте;
 - роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте;
 - международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности;
 - функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity;
 - антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд;
 - коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб;

***План проведения занятия по теме 6
«Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и
международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World
Athletics»:***

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон;
- международный стандарт по тестированию и расследованиям;
- международный стандарт по терапевтическому использованию;
- международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных;
- международный стандарт для лабораторий;
- международный стандарт по образованию;
- международный стандарт по обработке результатов;
- особенности Антидопинговых правил World Athletics;

План проведения занятия по теме 7

«Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила;

План проведения занятия по теме 8

«Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 9

«Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 10

«Санкции за нарушение антидопинговых правил»:

- обработка результатов тестирования;
- международный стандарт по обработке результатов;
- алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил;
- последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics;
- статус в период отстранения и дисквалификации;
- административная и уголовная ответственность за нарушения;
- положения Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта легкая атлетика, выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в отрасли физической культуры и спорта.

Первоначальные знания и практические навыки, обучающиеся начинают получать с этапа начальной подготовки, а именно: учатся правилам поведения и соблюдения техники безопасности на спортивных снарядах, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; начальным знаниям спортивной терминологии. Обучающиеся должны уметь выполнять организованный вход и выход из зала, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера-преподавателя выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия. Использовать начальную спортивную терминологию. Уметь построить группу обучающихся. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения и специально-развивающие упражнения.

Решение этих задач продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная части.

Формы проведения занятий – теоретические: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы и практические занятия.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указываются в Таблице 15.

Инструкторская и судейская практика

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	<p>Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.</p> <p>Ознакомление начальным знаниям спортивной терминологии.</p> <p>Изучение названий спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Изучение спортивной терминологии общеразвивающих и специальных упражнений.</p> <p>Научить обучающихся правилам поведения и соблюдения техники безопасности на спортивных снарядах, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям.</p> <p>Овладение терминологией для построения группы проведения строевых общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомить со структурой учебно-тренировочного занятия.</p>
	Практические занятия	В течение года	<p>Обучающиеся должны уметь выполнять организованный вход и выход из зала, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера-преподавателя выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия.</p> <p>Использовать начальную спортивную терминологию.</p> <p>Уметь построить группу. Знать и уметь выполнять строевые и беговые упражнения.</p> <p>Проведение части занятия: подготовительной, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов.</p> <p>Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия.</p> <p>Составление плана (конспекта) тренировочного занятия.</p> <p>Должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.</p> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</p> <p>Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять.</p> <p>Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь построить группу спортсменов. 2. Знать и уметь выполнять строевые упражнения. 3. Знать и уметь выполнять специально-беговые упражнения. 4. Изучать спортивную терминологию общеразвивающих и легкоатлетических упражнений. 5. Знать название спортивного инвентаря и оборудования. 6. Соблюдать порядок движения на беговых дорожках. 7. Соблюдать технику безопасности в секторах для метания и прыжков. 8. Сформировать представление о технике низкого старта и бега по дистанции. 9. Уметь давать старты и отмашку при беге с низкого и высокого старта. <p>Ознакомление с разделами спортивного дневника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования;

			<p>- анализ выступления в соревнованиях; анализ самочувствия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.
Судейская практика			
Теоретическое занятие	В течение года		<p>Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.</p> <p>Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.</p> <p>Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Изучать и знать основные правила судейства соревнований.</p> <p>Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией</p> <p>Изучение правил соревнований по избранному виду спорта</p> <p>Изучение обязанностей и прав участников соревнований.</p> <p>Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.</p> <p>Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований</p> <p>Знать и определять места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30м, 40м, 50м, 60м, 100м, 200м, 400м и т.д.</p> <p>Участие в составлении календаря соревнований.</p> <p>Участие в составлении положения соревнований.</p> <p>Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, во время кросса.</p>
Практические занятия	В течение года		<p>Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.</p> <p>Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.</p> <p>Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований</p> <p>Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях</p> <p>Участие в судействе соревнований</p>
Инструкторская практика			
Теоретическое занятие	В течение года		<p>Составление плана (конспекта) тренировочного занятия</p> <p>Изучение правил соревнований по легкой атлетике</p> <p>Участие в составлении календаря соревнований</p> <p>Составление положений соревнований</p>
Практические занятия	В течение года		<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. 2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче 4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений 6. Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. 7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности 8. Должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и
ССМ, ВСМ			

		<p>самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p> <p>9. Должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей ТЗ: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов</p>
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.
Практические занятия	В течение года	<p>Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.</p> <p>Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста.</p> <p>Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.</p> <p>Ведение протоколов соревнований.</p> <p>Проведение контрольных соревнований.</p> <p>Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p> <p>Итоговым результатом является выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 16.

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Таблица 16

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Допуск обучающегося при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Справка по установленной форме (Приложение № 1)	сентябрь-ноябрь
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
	Применение медико-биологических средств		
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
	Применение медико-биологических средств		
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
Применение психологических средств			
Применение гигиенических средств			
Применение медико-биологических средств			
УТ(СС)	1	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
Применение медико-биологических средств			

		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Систематически контроль за состоянием обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает: предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения).

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

-Периодические медицинские осмотры проводятся 1 раз в 12 месяцев для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно);

-Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся 1 раз в 6 месяцев для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами в соответствии с договорами. Для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно) медицинский контроль проводится на базе научно-практического центра спортивной медицины города Красноярск (далее – НПЦСМ). Для обучающихся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (включительно), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на базе Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД). Для обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации возможно проведение медицинского контроля на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Южный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России).

Таблица 17

Требования	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
Возрастные требования	9 лет и старше НП-1	10-11 лет НП-2,3	12-13 лет УТГ-1,2	14-16 лет УТГ-3,4,5	с 14-лет	с 15 лет и старше
Медицинские требования	Справка о состоянии здоровья от педиатра	Диспансеризация один раз в год	диспансеризация один раз в год.	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год
Место проведения	поликлиника по месту жительства	НПЦСМ г. Красноярск	НПЦСМ г. Красноярск	ККВФД	ККВФД	ККВФД

-Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление после физических нагрузок означает – возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы *педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в круглогодичном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминка и заключительная части (заминка) учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

2) К *медико-биологическим средствам восстановления относятся:*

- витаминация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;

-русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) К психологическим средствам восстановления относятся:

-психорегулирующие тренировки;

-разнообразный досуг;

-комфортабельные условия быта;

-создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

На этапе НП и этапе и УТ(СС) (до 2-х лет) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ (СС) (свыше 3-х лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся 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-тренировочной этап.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; Легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта«;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Основными видами контроля в Учреждении являются:

- этапный контроль;

-текущий контроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период – в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы спортсменов. Круг этих тестов, как показывает практика, постоянно расширяется, несмотря на появление сложной и высокоточной исследовательской аппаратуры. Более того, многие специалисты отмечают, что эффективный и разносторонний контроль может быть в полной мере осуществлён на основе относительно простых тестов, которые имеют неоспоримые преимущества по отношению к самым современным и сложным исследовательским системам. Более важной особенностью тестирования является их максимальное приближение к специфике тренировочной и соревновательной деятельности. Тестирование в спорте зависит от решения различных задач, возникающих в процессе подготовки спортсменов и связанных с:

- выявлением предрасположенности к достижениям в спорте, ориентацией процесса подготовки;
- характеристикой уровня подготовленности спортсменов, его соответствием заданным характеристикам;
- контролем за реакцией срочной, текущей, и долговременной адаптации и коррекцией тренировочного процесса;
- выявлением оптимальных режимов тренировочной работы для развития разных качеств и способностей;
- профилактикой переутомления, перенапряжения функциональных систем и перетренированности;
- контролем за эффективностью соревновательной деятельности и её оптимизацией.

Текущий контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей учебно-тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель текущего контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у обучающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). С его помощью определяют время восстановления работоспособности обучающихся после разных (по величине, направленности)

физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- во время участия в спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля успеваемости является индивидуальный контроль, применяемый при:

-приеме контрольных нормативов по видам спортивной подготовки проводится тренерами-преподавателями в начале специально-подготовительного периода годичного цикла и в конце специально-подготовительного периода годичного цикла;

-в контрольных учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится во время учебно-тренировочных занятий и мероприятий (сборах) с целью текущего контроля за ходом подготовки к спортивным соревнованиям;

-в соревнованиях (спортивные результаты выступления) анализ результатов выступления в запланированных спортивных соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающегося на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта легкая атлетика приведены в Таблицах 18-23и включают:

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
				Юноши			Девушки		
1	Бег челночный 3x10м	сек.	отлично	9,2	8,9	8,7	9,5	9,2	9,0
			хорошо	9,4	9,1	8,9	9,7	9,3	9,2
			удовлетв	9,6	9,3	9,1	9,9	9,5	9,3
2	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	отлично	20	25	30	11	13	16
			хорошо	15	20	25	8	10	13
			удовлетв	10	15	20	5	7	9
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см.	отлично	150	160	170	140	150	160
			хорошо	140	150	160	130	140	150
			удовлетв	130	140	150	120	130	140
4	Прыжок через скакалку в течение 30 секунд	кол-во раз	отлично	29	34	39	34	39	44
			хорошо	27	32	37	32	37	42
			удовлетв	25	30	35	30	35	40
5	Метание мяча весом 150 г	м.	отлично	30	28	31	19	21	24
			хорошо	27	25	28	16	18	21
			удовлетв	24	22	25	13	15	18
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	см.	отлично	7	8	9	8	9	10
			хорошо	5	6	7	6	7	8
			удовлетв	2	4	5	3	5	6
7	Бег 2 км	мин., сек.	отлично	без учета времен	14,00	12,00	без учета времен	15,30	13,30
			хорошо		15,00	13,00		16,30	14,30
			удовлетв		16,00	14,00		17,30	15,30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

(Бег на короткие дистанции)

Таблица 19

<i>Тесты – юноши, мужчины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	9,0	8,6	8,2	7,8	7,3	7,1	7,1	7,0	6,9
	хорошо	9,1	8,8	8,4	8,0	7,5	7,2	7,2	7,1	7,0
	удовлетв	9,3	9,0	8,6	8,2	7,8	7,3	7,3	7,2	7,1
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	200	215	230	240	260	265	270	280	290
	хорошо	195	210	220	235	250	263	268	275	285
	удовлетв	190	200	215	230	240	260	265	270	280
3. Бег 150 м с высокого старта (с)	отлично	25,3	25,1	24,9	24,7	24,5				
	хорошо	25,4	25,2	25,0	24,8	24,6				
	удовлетв	25,5	25,3	25,1	24,9	24,7				
4. Бег 300 м с высокого старта (с)	отлично						38,0	37,6	37,0	36,6
	хорошо						38,2	37,8	37,3	36,8
	удовлетв						38,5	38,0	37,6	37,0
5. Десятерной прыжок с места (м,см)	отлично						25,60	26,20	27,00	27,60
	хорошо						25,30	25,90	26,60	27,30
	удовлетв						25,00	25,60	26,20	27,00
<i>Тесты – девушки, женщины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7
	хорошо	10,0	9,5	9,0	8,6	8,3	8,1	8,0	7,9	7,8
	удовлетв	10,3	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2	8,1	8,0	7,9
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	190	200	210	220	230	240	250	250	260
	хорошо	185	195	205	215	225	235	245	245	255
	удовлетв	180	190	200	210	220	230	240	240	250
3. Бег 150 м с высокого старта (с)	отлично	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8				
	хорошо	27,7	27,5	27,3	27,1	26,9				
	удовлетв	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0				
4. Бег 300 м с высокого старта (с)	отлично						42,5	41,5	41,0	40,5
	хорошо						43,0	42,0	41,3	40,8
	удовлетв						43,5	42,5	41,5	41,0
5. Десятерной прыжок с места (м,см)	отлично						23,60	24,20	25,00	25,50
	хорошо						23,30	23,90	24,70	25,30
	удовлетв						23,00	23,60	24,20	25,00
Спортивный разряд, спортивное звание		3юн.- 2юн.	2юн.- 1юн.	1юн.	3-2	2-1	КМС	КМС	КМС	МС РФ, МС МК

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

(Средние и длинные дистанции)

Таблица 20

<i>Тесты – юноши, мужчины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	9,1	8,8	8,5	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,4
	хорошо	9,3	9,0	8,7	8,3	8,1	7,9	7,8	7,7	7,5
	удовлетв	9,5	9,1	8,8	8,5	8,2	8,0	7,9	7,8	7,6
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	180	190	200	220	240	250	250	255	260
	хорошо	175	185	195	210	230	245	245	250	255
	удовлетв	170	180	190	200	220	240	240	245	250
3. Бег 500 м (мин, с)	отлично	1,42	1,40	1,38	1,36	1,34				
	хорошо	1,43	1,41	1,39	1,37	1,35				
	удовлетв	1,44	1,42	1,40	1,38	1,36				
4. Бег 2000 м (мин, с)	отлично						5,55	5,50	5,45	5,40
	хорошо						5,57	5,52	5,47	5,43
	удовлетв						6,00	5,55	5,50	5,45
<i>Тесты – девушки, женщины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	10,2	9,8	9,4	9,2	9,0	8,8	8,7	8,6	8,5
	хорошо	10,4	10,0	9,6	9,3	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6
	удовлетв	10,6	10,2	9,8	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8	8,7
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	165	170	180	190	200	210	220	240	250
	хорошо	163	168	175	185	195	205	215	230	245
	удовлетв	160	165	170	180	190	200	210	220	240
3. Бег 500 м (мин, с)	отлично	1,59	1,57	1,55	1,53	1,51				
	хорошо	2,00	1,58	1,56	1,54	1,52				
	удовлетв	2,01	1,59	1,57	1,55	1,53				
4. Бег 2000 м (мин, с)	отлично						6,90	6,70	6,40	6,20
	хорошо						7,00	6,80	6,60	6,30
	удовлетв						7,10	6,90	6,70	6,40
Спортивный разряд, спортивное звание		3юн.-2юн.	2юн.-1юн.	1юн.	3-2	2-1	КМС	КМС	КМС	МС РФ, МС МК

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочные этапе, на этапе совершенствования
спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.**

(Прыжки)

Таблица 21

<i>Тесты – юноши, мужчины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	9,0	8,6	8,2	7,8	7,4	7,2	7,2	7,2	7,1
	хорошо	9,1	8,8	8,4	8,0	7,6	7,3	7,3	7,3	7,2
	удовлетв	9,3	9,0	8,6	8,2	7,8	7,4	7,4	7,4	7,3
2. Прыжок в длину с места (м)	отлично	200	210	220	240	250	260	265	265	270
	хорошо	195	205	215	230	245	255	260	260	265
	удовлетв	190	200	210	220	240	250	255	255	260
3. Тройной прыжок с места (м, см)	отлично	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90				
	хорошо	5,45	5,55	5,65	5,75	5,85				
	удовлетв	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80				
4. Полуприсед со штангой (кг)	отлично						87	92	98	105
	хорошо						84	88	94	103
	удовлетв						80	84	88	100
<i>Тесты – девушки, женщины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	10,0	9,5	9,0	8,8	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8
	хорошо	10,3	9,7	9,3	8,9	8,6	8,3	8,1	8,0	7,9
	удовлетв	10,5	10,0	9,5	9,0	8,8	8,4	8,2	8,1	8,0
2. Прыжок в длину с места (м)	отлично	190	200	210	220	225	230	240	240	250
	хорошо	185	195	205	215	220	225	235	235	245
	удовлетв	180	190	200	210	215	220	230	230	240
3. Тройной прыжок с места (м, см)	отлично	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60				
	хорошо	5,15	5,25	5,35	5,45	5,55				
	удовлетв	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50				
4. Полуприсед со штангой (кг)	отлично						43	47	50	54
	хорошо						42	45	49	52
	удовлетв						40	43	47	50
Спортивный разряд, спортивное звание		3юн.- 2юн.	2юн.- 1юн.	1юн.	3-2	2-1	КМС	КМС	КМС	МС РФ, МС МК

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочные этапе, на этапе совершенствования
спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства**

(Метания)

Таблица 22

<i>Тесты – юноши, мужчины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	9,2	8,8	8,4	8,0	7,6	7,4	7,3	7,3	7,2
	хорошо	9,4	9,0	8,6	8,2	7,8	7,5	7,4	7,4	7,3
	удовлетв	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0	7,6	7,5	7,5	7,4
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	190	200	220	240	260	270	280	280	290
	хорошо	185	195	210	230	250	265	275	275	285
	удовлетв	180	190	200	220	240	260	270	270	280
3. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м, см)	отлично	10,30	10,60	10,90	11,20	11,50				
	хорошо	10,15	10,45	10,75	11,05	11,35				
	удовлетв	10,00	10,30	10,60	10,90	11,20				
4. Рывок штанги (кг)	отлично						75	77	79	85
	хорошо						73	75	77	82
	удовлетв						70	73	75	80
<i>Тесты – девушки, женщины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	10,2	9,8	9,4	9,0	8,7	8,5	8,3	8,2	8,1
	хорошо	10,4	10,00	9,6	9,2	8,8	8,6	8,4	8,3	8,2
	удовлетв	10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,7	8,5	8,4	8,3
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	180	190	200	210	220	230	240	250	260
	хорошо	175	185	195	205	215	225	235	245	255
	удовлетв	170	180	190	200	210	220	230	240	250
3. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м, см)	отлично	8,30	8,60	8,90	9,20	9,50				
	хорошо	8,15	6,45	8,75	9,05	9,35				
	удовлетв	8,00	8,30	8,60	8,90	9,20				
4. Рывок штанги (кг)	отлично						37	38	40	44
	хорошо						36	37	39	42
	удовлетв						35	36	38	40
Спортивный разряд, спортивное звание		3юн.- 2юн.	2юн.- 1юн.	1юн.	3-2	2-1	КМС	КМС	КМС	МС РФ, МС МК

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочные этапе, на этапе совершенствования
спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.**

(Многоборье)

Таблица 23

<i>Тесты – юноши, мужчины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	9,1	8,7	8,4	8,0	7,7	7,5	7,4	7,4	7,3
	хорошо	9,3	8,9	8,5	8,2	7,8	7,6	7,5	7,5	7,4
	удовлетв	9,5	9,1	8,7	8,4	8,0	7,7	7,6	7,6	7,5
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	190	200	220	240	250	260	270	270	280
	хорошо	185	195	210	230	245	255	265	265	275
	удовлетв	180	190	200	220	240	250	260	260	270
3. Тройной прыжок с места (м, см)	отлично	5,80	6,30	6,80	7,20	7,60	7,70	7,75	7,80	7,85
	хорошо	5,60	6,10	6,60	7,00	7,40	7,65	7,70	7,75	7,80
	удовлетв	5,30	5,80	6,30	6,80	7,20	7,60	7,65	7,70	7,75
4. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м, см)	отлично	9,30	9,60	9,90	10,20	10,50				
	хорошо	9,15	9,45	9,75	10,05	10,35				
	удовлетв	9,00	9,30	9,60	9,90	10,20				
5. Жим штанги лежа (кг)	отлично						74	78	80	84
	хорошо						72	76	79	82
	удовлетв						70	74	78	80
<i>Тесты – девушки, женщины</i>	оценка	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	отлично	10,3	10,00	9,6	9,2	8,8	8,6	8,5	8,4	8,2
	хорошо	10,4	10,1	9,8	9,4	9,0	8,7	8,6	8,5	8,3
	удовлетв	10,5	10,3	10,00	9,6	9,2	8,8	8,7	8,6	8,4
2. Прыжок в длину с места (см)	отлично	175	185	190	200	210	220	230	240	250
	хорошо	173	180	185	195	205	215	225	235	245
	удовлетв	170	175	180	190	200	210	220	230	240
3. Тройной прыжок с места (м, см)	отлично	5,40	5,80	6,20	6,60	7,00	7,10	7,20	7,30	7,40
	хорошо	5,20	5,60	6,00	6,40	6,80	7,05	7,15	7,25	7,35
	удовлетв	5,00	5,40	5,80	6,20	6,60	7,00	7,10	7,20	7,30
4. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м, см)	отлично	7,30	7,60	7,90	8,20	8,50				
	хорошо	7,15	7,45	7,75	8,05	8,35				
	удовлетв	7,00	7,30	7,60	7,90	8,20				
5. Жим штанги лежа (кг)	отлично						27	28	30	32
	хорошо						26	27	29	31
	удовлетв						25	26	28	30
Спортивный разряд, спортивное звание		3юн.- 2юн.	2юн.- 1юн.	1юн.	3-2	2-1	КМС	КМС	КМС	МС РФ, МС МК

Методические указания по организации тестирования

1. «Челночный» бег 3x10 м

Выполняется на 10 метровом отрезке в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

И.П. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в И.П. и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

3. Прыжки в длину с места

Проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Прыжки через скакалку

Выполняются на ровной и нескользкой поверхности вращением скакалки вперед максимальное количество (раз), прыжков на двух ногах. Засчитывается количество прыжков, выполненных за 30 секунд.

5. Метание мяча весом 150 г.

Метание мяча весом 150 грамм выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или с определением коридора шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Неудачные попытки измерению не подлежат. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и в зачет идет лучший результат, который заносится в протокол (ведомость).

6. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными прямыми ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук

Выполняется из ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. Спортсмен по команде

выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами (или ладонями двух рук) и удерживает касание в течение 2 с.

7. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 150 м

Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

8. Бег на 300 м, 500 м, 2000 м

Выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

9. Тройной прыжок в длину с места

Выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

10. Десятерной прыжок в длину с места

Выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет последующие прыжки, выполняя последний (десятый) прыжок, приземляется на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

11. Жим штанги лежа

Лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней: взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч, сделать вдох и медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение. Выжать штангу до полного выпрямления в локтевых суставах и по окончании движения сделать выдох.

12. Полуприсед со штангой

Подсесть под снаряд, разместив гриф на плечах (на трапециях т.е. чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставить в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире. Снять штангу со стоек и сделать пару небольших шагов назад. Медленно и аккуратно выполнить полуприсед, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина прямая, в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, выполнить подъем из нижнего положения, но до конца колени не разгибайте. Сделать возможное количество раз.

13. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед

Руки высоко над головой держат мяч 3 кг. Спортсмен, выполняя полуприсед, опускает мяч вниз и резким разгибанием ног в тазобедренном,

коленном и голеностопном суставах выбрасывает мяч максимально вперед-вверх, одновременно выполняя выпрыгивание.

14. Рывок штанги

И.П. – ноги на ширине плеч, руки расставлены максимально широко, хват «в замок», носки развернуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках, спину держим прямо, сохраняя при этом естественный прогиб в поясничном отделе, плечи отведены немного назад, взгляд направлен строго вперед. Мощным усилием ног и спины отрываем штангу от пола, держа при этом спину прямой. Поднимаем штангу чуть выше колена, при этом гриф должен быть максимально приближен к голени. Разгибаем ноги, выпрямляем корпус и немного встаем на носки, не сгибая при этом руки. Штанга должна «взлететь» вверх. (Подрыв). Как только штанга начала «взлетать» (набирает высоту), нужно выполнить подсед. Вставание из подседа выполнить так же, как при классических приседаниях со штангой. Спина прямая, контроль штанги руками. Фиксация штанги над головой 1 секунда, после чего можно бросить штангу на пол.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания, многоборья)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки согласно годовому учебно-тренировочному плану состоит из следующих основных разделов: общая физическая; специальная физическая; участие в соревнованиях; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Программный материал для дисциплин: «Бег на короткие дистанции» представлен в Таблице 24, «Бег на средние и длинные дистанции» представлен в Таблице 25, «Прыжки» представлен в Таблице 26, «Метания» представлен в Таблице 27, «Многоборья» представлен в Таблице 28.

Таблица 24

«Бег на короткие дистанции»

Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)*</i>				
Строевые упражнения на месте и в движении	+			
Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего –30 мин	+	+		
Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени»	+	+		
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, лапта	+	+	+	+
Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин	+	+		
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	+	+		
Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)	+	+	+	+
Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+	+	+	+
Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего –20-30мин	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин	+	+	+	+

Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед прыжком, стойка на голове, стойка на руках и т.п.)	+	+	+	+
Метание набивного мяча 2-7 кг: снизу - вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин	+	+	+	+
Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин.	+	+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин		+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин		+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин		+	+	+
Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин		+	+	+
Кросс сравномерный 3-5 км, 20-30 мин	+	+	+	+
Фартлек 15-20 мин	+	+	+	+
Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.	+	+	+	+
Наклоны со штангой на плечах 20-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		+	+	+
Повороты туловища со штангой на плечах 20-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		+	+	+
Ходьба на лыжах	+	+	+	+
Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	+	+		
Рывок, толчок штанги, 2-3 серии			+	+
Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			+	+
Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий		+	+	+
Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 30-70 кг, 3-5 подходов		+	+	+
Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		+	+	+
Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода		+	+	+
Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода	+	+	+	+
Метание ядра: сместа, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторений, 2-3 серии, всего – 20 мин		+	+	+
Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин		+	+	+
Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей	+	+	+	+

(спортивные и подвижные игры).				
Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).	+	+	+	+
Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).	+	+	+	+
Пассивные упражнения для развития гибкости включая движения с помощью партнера; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.	+	+	+	+
Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+
Упражнения повышенной координационной сложности	+	+	+	+
Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий	+	+	+	+
Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).	+	+	+	+
Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);	+	+	+	+
Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты)		+	+	+
Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).		+	+	+
Рывково - тормозные упражнения		+	+	+
<i>Специально физическая подготовка (СФП)**</i>				
Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием колен, сгибая ноги назад, перебаты с пятки на носок, многоскоки, подскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом и т.п.)	+	+	+	+
Прыжок в длину с места, 6-10 раз	+	+	+	+
Тройной прыжок с места, 5-8раз	+	+	+	+
Пятерной прыжок с места, 5-8раз	+	+	+	+
Десятерной прыжок с места, 3-5 раз		+	+	+
Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний,3-4попытки	+	+	+	+
Скачки, 8-10отталкиваний,по 3-4попытки на каждую ногу		+	+	+
Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед,по10 попыток на каждую ногу		+	+	+
Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков,4-5 подходов		+	+	+
Многоскоки с отягощением и без отягощения	+	+	+	+
Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой,15-20 отталкиваний, 3-5 подходов		+	+	+
Многоскоки в гору или по ступенькам,15-20 отталкиваний	+	+	+	+
Выпрыгивание из приседа на одной ноге(«пистолетик»),по10-15 раз на каждой ноге	+	+	+	+
Выпрыгивание вверх ,отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки,10-20 прыжков,3-5подходов	+	+	+	+

Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода	+	+	+	+
Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	+	+	+	+
Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу	+	+	+	+
Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток		+	+	+
Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток		+	+	+
Техническая подготовка (ТП)***				
Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	+	+	+	+
Бег 3-4х30-50м со старта повторно	+	+	+	+
Бег 3-4 х20-40м схода повторно	+	+	+	+
Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	+	+	+	+
Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин	+	+	+	+
Бег 30-40м под углом 3-4° повторно, отдых 3-5 мин	+	+	+	+
Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза		+	+	+
Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15см), 3-4 раза	+	+	+	+
Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60м			+	+
Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений	+	+	+	+
Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений	+	+	+	+
Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5 повторений	+	+	+	+
Бег с крестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений	+	+	+	+
Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60м	+	+	+	+
Соревнования и контрольный бег 60м, 100м, 150 м, 200 м	+	+	+	+
Переменный бег 3-6х 100-150м	+	+	+	+
Бег 3-4х 150+200 +250м повторно, отдых между повторениями 3-4мин		+	+	+

Бег повторно 3-4 x150-200 м в гору		+	+	+
Бег с высокого старта4-5x 80 м, отдых 3-4мин	+	+	+	+
Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50м		+	+	+
Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)		+	+	+
Бег 40м в подъем+ 40 м в низ, 2-3раза		+	+	+
Бег 80+100+120 м	+	+	+	+
Бег на отрезках 300,400,500 м, повторно		+	+	+
Бег с низкого старта под команду или без команды	+	+	+	+
Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)	+	+	+	+
Бег с высокого старта,3-4x30-40 м	+	+	+	+
Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, крышка автомобиля), 5-6 x 30м		+	+	+
Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7x 20 м	+	+	+	+
Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15см в каждом последующем шаге)	+	+	+	+
Старты на вираже,4-5 x40м	+	+	+	+
Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в20м, 4-5 x 30 м	+	+	+	+
Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5x 30м		+	+	+
Барьерный бег на 60, 110(100)м с/б, соревнования		+	+	+
1 барьер со старта повторно,3-5раз	+	+	+	+
2-3 барьера со старта повторно,3-5 раз	+	+	+	+
5 барьеров со старта повторно, 3-5раз	+	+	+	+
7-8 барьеров со старта повторно,3-4раза	+	+	+	+
11 барьеров со старта повторно,2-3раза		+	+	+
2x6 барьеров+2x8 барьеров+ 2x6 барьеров повторно,3-4 раза		+	+	+
6x1 барьеров+4x2 барьера+4x3 барьера повторно,3-4раза		+	+	+
5x2 барьера + 2x11 барьеров пониженной высоты повторно,2-3раза		+	+	+
Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м,5x6 барьеров		+	+	+
Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3шага,далее 2 барьера в 5 шагов, 5раз		+	+	+
Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее2 барьера в5шагов, 5раз		+	+	+
Бег с барьерами через один шаг, 6x 6 барьеров		+	+	+
Бег с боку толчковой ноги,1шаг между барьерами,6x6 барьеров		+	+	+
Бег с боку маховой ноги,1шаг между барьерами, 6x6 барьеров		+	+	+

Бег с боку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			+	+	+
«Бег на средние и длинные дистанции»					
Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки		Этапы спортивной подготовки			
Бег с боку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров			+	+	+
Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров x 4 раза			+	+	+

Таблица 25

	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)*</i>				
Ходьба на лыжах 100-120 мин			+	+
Ходьба на лыжах 60-90 мин	+	+		
Езда на велосипеде 100-120 мин	+	+	+	+
Плавание 100-120 мин			+	+
Плавание 60-90 мин	+	+		
Спортивные игры по упрощенным правилам до 60 мин	+	+	+	+
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)	+	+	+	+
Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	+	+	+	+
Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	+	+	+	+
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	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	+	+	+	+
ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500 м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км	+	+	+	+
ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500 м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин	+	+	+	+
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).Количествокругов3-5.Общаяпродолжительность комплекса20мин				
Упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, с боку барьера, боком)с локальным отягощением(манжеты ,жилеты, пояса).Перерывом между сериями (преодоление нескольких барьеров подряд) 1-2 мин. Общаяпродолжительностькомплекса20мин(60-100барьеров).		+	+	+
Упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, с боку барьера, боком),перерывы между сериями1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин(60-100барьеров)	+	+	+	+
Упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, с боку барьера, боком), перерывы между серией 2-3мин, общая продолжительностькомплекса20 мин (30-50барьеров)	+	+	+	+
Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса20 мин		+	+	+
Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса20 мин		+	+	+
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	+	+	+	+
Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели),12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых междуподходами3-5мин,продолжительность комплекса 20мин		+	+	+
Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15повторений),вес штанги–20-25кг,3-5подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса30 мин		+	+	+
Метание ядра 3-6кг,продолжительность комплекса 20мин(15-20бросков)		+	+	+
Метание набивного мяча 2кг,продолжительность комплекса 20мин (20-30бросков), выполняется в паре сериями по5бросков	+	+	+	
<i>Специально физическая подготовка (СФП)**</i>				
Соревнования в беге на10 км			+	+
Соревнования в беге на 5 км			+	+
Соревнования в беге на 3 км		+	+	+
Соревнования в беге на 2 км	+	+	+	+
Контрольный бег на 10 км			+	+
Контрольный бег на 5 км		+	+	+
Контрольный бег на 3 км	+	+	+	+
Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			+	+
Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			+	+

Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до8-10 ммоль/л)		+	+	+
Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мини концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			+	+
Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до8-10 ммоль/л)		+	+	+
Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)		+	+	+
Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до8-10 ммоль/л)		+	+	+
Бег 10х400м (ЧССдо200уд/мин)/400м м.б.		+	+	+
Бег 10х200м (ЧССдо200уд/мин)/200м м.б.	+	+	+	+
Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный,ЧСС170-180 уд/мин)			+	+
Темповый бег 5км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный,ЧСС170-180 уд/мин)		+	+	+
Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО,ЧСС170-185)/1000м (ЧСС150-155уд/мин)		+	+	+
Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м(со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС170-185)/1000м(ЧСС150-155уд/мин)	+	+	+	+
Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бегаравномерный,ЧСС170-180 уд/мин)		+	+	+
Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)		+	+	+
Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)		+	+	+
Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).		+	+	+
Бег20х200м/200мм.б. (ЧССнеболее180уд/мин).		+	+	+
Бег10х200м/200мм.б.(ЧССнеболее180уд/мин).		+	+	+
Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений)по 400-1000м(без«закисления»)			+	+
Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений)по 400-600м(без«закисления»)			+	+
Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10ускорений(переключений)по200м(без«закисления»)		+	+	+
Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8ускорений (переключений)по100-150м(без«закисления»)		+	+	+
Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			+	+
Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин,концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			+	+
Фартлек 12-15 км(ЧСС140–150 уд/мин, концентрация лактата в кровидо2ммоль/л),по ходу выполнение переключений 6-10по50-150м (ЧССдо 170 уд/мин)			+	+
Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			+	+
Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата вкровидо2ммоль/л),по ходу выполнение переключений 6-10по 100-200м(ЧССдо170 уд/мин)			+	+
Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в кровидо2ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10по 50-150м (ЧСС до 170уд/мин)			+	+

Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			+	+
Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация Лактата в крови до 2 ммоль/л)			+	+
Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)		+	+	+
Соревнования на дистанции 300-1500 м	+	+	+	+
Бег 2х600 м/полное восстановление (повторно)		+	+	+
Бег с субмаксимальной скоростью 4х400 м/ полное восстановление	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 200 м/200 м м.б. + 400 м/400 м м.б. + 600 м/2-3 серии, интервально	+	+	+	+
Бег 3-5х300 м/полное восстановление	+	+	+	+
Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150 м/полное восстановление	+	+	+	+
Бег 6-10х400 м / 400 м м.б., интервально, с соревновательной скоростью		+	+	+
Бег 6-10х400 м/400 м м.б., повторно, с соревновательной скоростью		+	+	+
Бег 6-10х200 м/200 м м.б., интервально, с соревновательной скоростью	+	+	+	+
Бег 6-10х200 м/200 м м.б., повторно, с соревновательной скоростью	+	+	+	+
Бег с максимальной скоростью 5х60 м / 2 серии, с высокого старта	+	+	+	+
Бег с субмаксимальной скоростью 5х60 м / 2 серии	+	+	+	+
Бег с максимальной скоростью 5х30 м / 2-3 серии, с высокого старта	+	+	+	+
Бег с субмаксимальной скоростью 5х30 м / 2-3 серии	+	+	+	+
Техническая подготовка (ТП)***				
Соревнования на дистанции 1500 м		+	+	+
Соревнования на дистанции 800 м	+	+	+	+
Соревнования на дистанции 1000 м	+	+	+	+
Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат	+	+	+	+
Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат	+	+	+	+
Соревнования в эстафетном беге 4х400 м, на максимальный результат	+	+	+	+
Соревнования в эстафетном беге 600 м+400 м+200 м, на максимальный результат	+	+	+	+
Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат	+	+	+	+
Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат	+	+	+	+
Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат	+	+	+	+
Контрольный бег на дистанции 600 м	+	+	+	+
Контрольный бег на дистанции 400 м	+	+	+	+
Контрольный бег на дистанции 200 м	+	+	+	+
Моделирующая серия :бег с соревновательной скоростью: - 1200 м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500 м);		+	+	+

- 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м-10 с (800 м)				
Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 600м+400 м+200 м ,повторно, до 2серий(для 1500м); - 200м+400м+100м, повторно ,до 2серий(для 800м)		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м,переменно	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м,интервально	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 10х50м/350м,интервально	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 10х50м/150м,переменно	+	+	+	+
Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	+	+	+	+
Бег заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	+	+	+	+
Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегание отрезка	+	+	+	+
Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегание отрезка	+	+	+	+
Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага /5 повторений	+	+	+	+
Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага /5 повторений	+	+	+	+
Бег 5х100 м с высокого старта по выражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)	+	+	+	+
Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	+	+	+	+
Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3серий	+	+	+	+
Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды /2-3серии	+	+	+	+
Соревнования на дистанции 3000 м/п		+	+	+
Соревнования на дистанции 2000 м/п		+	+	+
Контрольный бег на дистанции 3000м с/п		+	+	+
Контрольный бег на дистанции 2000м с/п		+	+	+
Контрольный бег на дистанции 1000м с/п		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 1-3х2000м/б/200-400мм.б.		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5х1000м/б/ 200-400мм.б.		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 1-3х1000м/б /400мм.б.		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м с/б/400мм.б.	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/б /400мм.б.	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5-10х100с/б м/100мм.б.	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5-10х60с/бм/100мм.б.	+	+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5х100м с преодолением препятствия/1-3 серии		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением препятствия/1-3 серии		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением препятствия/1-3 серии		+	+	+
Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением ямы с водой/1-3 серии		+	+	+

Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолениями с водой/1-3серии		+	+	+
---	--	---	---	---

Таблица 26

«Прыжки»

Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)*</i>				
Строевые упражнения на месте и в движении	+			
Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего –30 мин	+			
Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени»	+			
Гимнастика нса нарядах (брусья, перекладина ,кольца),30-60 мин	+	+	+	
Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия ,всего–20-30мин	+	+	+	+
Акробатика ,батут 30-60 мин	+	+	+	+
Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад , кувырок вперед прыжком, стойка на голове, стойка на руках и т.п.)	+	+	+	+
Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).	+	+	+	+
Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин.	+	+	+	+
Кроссравномерный3-5км,20-30мин	+	+	+	+
Кроссовый бег интенсивный(ЧСС160–180уд/мин),20–30мин	+	+	+	+
Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера,10-15повторенийнакаждуюногу,всего–30мин	+	+	+	+
Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+	+	+	+
Метание набивного мяча 2-7 кг: снизу- вперед, через голову назад,сбокувперед,7-10раз каждое, 2-3серии, всего–20 мин	+	+	+	+
Метание набивного мяча3–5 кгпо8 –12раз:-броскивперед, из- за головы, -от груди,-назад,-сбоку вперёд,- сбоку назад, вверх,6-10подходовх10-12раз,всего –30мин	+	+	+	+

Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе(на бицепс),5-6 подходовх 6-10раз, всего – 20-25мин	+	+	+	+
Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра,5-6подходовх 6-10 раз, всего –10-15 мин	+	+	+	+
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, лапта	+	+	+	+
Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.	+	+	+	+
Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)	+	+	+	+
Пассивные упражнения для развития гибкости включая движения с помощью партнера; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.	+	+	+	+
Повороты туловища со штангой на плечах 20-70 кг,10-15поворотов, 2-3 серии		+	+	+
Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах,3-5подходовх15-25 раз, всего– 10-15мин		+	+	+
Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170уд/мин, экстенсивного– 120– 130 уд/мин),20–30мин	+	+	+	+
Фартлек 15-20мин	+	+	+	+
Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 30-70 кг,3-5подходов		+	+	+
Ходьба на лыжах	+	+	+	+
Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.	+	+	+	+
Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин),30 – 60 мин		+	+	+
Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	+	+		
Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.,всего – 30 мин	+	+		
Бег со штангой(50-75%отвесаспортсмена)на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х15-25беговых шагов, всего– 10-15мин		+	+	+
Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки,2-3 подходах 15-25беговыхшагов,всего –10-15мин		+	+	+
Восстановительный бег (ЧССдо145 уд/мин), 20–30 мин	+	+	+	+
Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя,5-6подходовх 6-10 раз, всего–10-15 мин		+	+	+
Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол вколенномсуставе45-60°)(штанга на плечах),5 – 6подходовпо 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём25– 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), (штанга на плечах, 5 – 6		+	+	+

подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25– 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)				
Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25– 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах)-(из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60°-80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90°-110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах)-(из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60°-80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90°-110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде сосменной ноги без, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин		+	+	+
Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу , чередуя ноги, 2-3 подходах 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин		+	+	+
Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу , на каждый шаг , чередуя ноги , 2-3 подходах 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин		+	+	+
Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин		+	+	+
Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин		+	+	+
Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего – 20-25 мин		+	+	+
Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раз в подходе, 2-3 подхода		+	+	+
Круговая тренировка .Силовая направленность.		+	+	+

Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх +прыжки через скамейку +отжимание от пола,2-3круга,всего–30мин				
Метаниеядра:сместа,отгрудидвумяруками,сбоку,7-10повторов,2-3 серии, всего – 20 мин		+	+	+
Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) наплечах,2-3подходах 10-12отталкиваний,всего–10-15мин		+	+	+
Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена)наплечах,2-3подходах10-12отталкиваний,всего –10-15мин		+	+	+
Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) наплечах,2-3подходах10-12отталкиваний,всего–10-15мин		+	+	+
Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) наплечах,2-3подходах 10-12отталкиваний,всего–10-15мин		+	+	+
На силовом тренажёре сгибание голени,лёжанаживоте,2-3подхода х 10-12 раз, всего –8-10 мин	+	+	+	+
Наклоны со штангой на плечах 20-70 кг, 10-15 раз в подходе,2-3серии		+	+	+
Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах,10-15 раз,2-3подхода		+	+	+
Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10кг 10-15 раз,2-3 подхода	+	+	+	+
Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре,5-6 подходов х 10-12раз, всего–20 мин	+	+	+	+
Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста ,с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общийобъём25 – 36раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Подъём штанги нагрудь,5 –6 подходов по5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т,дляженщинобъём≈на20-30% меньше)		+	+	+
Подъёмыног,5-6подходовх10-12 раз, всего –20мин	+	+	+	+
Подъёмы туловища(скручивание),5-6подходовх20-30раз,всего– 20 мин	+	+	+	+
Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой),5–6 подходовпоб-8 раз с 75-80%весом, общий объём25 – 30раз (4-6 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Полуприседание скоростное (на время)(штанга на спине, на груди) -(глубокое(60°-80°)в коленном суставе до45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общийобъём25 – 30раз (1,5-2,0 т, для женщинобъём≈на20-30% меньше)		+	+	+
Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанг на спине, на груди, на прямых руках над головой)		+	+	+
Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору(штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) -(глубокоедоуглавколенномсуставедо45°),5–6подходовпо 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) -(глубокоедоуглавколенномсуставедо45°),5–6		+	+	+

подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объем 25–30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)				
Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5–6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объем 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5–6 подходов		+	+	+
Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий		+	+	+
Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подходах 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин		+	+	+
Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подходах 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин		+	+	+
Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин		+	+	+
Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин		+	+	+
Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин		+	+	+
Рывковая тяга штанги, сплнтови лисколен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25–30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывковые упражнения: -рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объем 25–30 раз (1,5–2,0 т, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объем 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывок, толчок штанги, 2-3 серии			+	+
Толчок классический (подъем на грудь + толчок от груди), 5–6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5–6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Тяга бедром вперед против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин				
Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин		+	+	+
Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			+	+
Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объем ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).		+	+	+

Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6подходовх 10-12раз, всего – 20мин				
Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30%меньше)		+	+	+
Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30%меньше)		+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами3-5мин,продолжительность комплекса 20 мин		+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до5подходов,отдыхмеждуподходами3-5мин,продолжительность комплекса20мин		+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до5подходов,отдыхмеждуподходами3-5мин,продолжительность комплекса20мин		+	+	+
Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий	+	+	+	+
Упражнения повышенной координационной сложности	+	+	+	+
Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).	+	+	+	+
Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).	+	+	+	+
Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);	+	+	+	+
Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты)		+	+	+
Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего –20-25мин		+	+	+
<i>Специально физическая подготовка (СФП)**</i>				
Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже ,общий объём 0,35–0,4 км	+	+	+	+
Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём0,35 – 0,4км	+	+	+	+
Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём0,35 – 0,4км	+	+	+	+
Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём0,35–0,4км	+	+	+	+
Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м)на прямой или вираже , общий объём 0,35– 0,4км	+	+	+	+
Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м)с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	+	+	+	+
Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м)с сопротивлениями, общий объём0,350–0,4км	+	+	+	+
Повторный спринт с хода в облегчённых условиях(предварительныйразбег20-30 м),общий объём 0,35–0,4км	+	+	+	+

Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой),общийобъём0,35 – 0,4 км	+	+	+	+
Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша),общийобъём0,35 – 0,4 км	+	+	+	+
Беговые и/или барьерные упражнения 5 x 8 раз по 30 – 50 м, общийобъём0,25 – 0,4 км	+	+	+	+
Повторный бег 100 м x 4 – 5 раз x 2 серии, отдых до ЧСС115-120уд/мин (0,8-1,0 км)	+	+	+	+
Повторный бег 100 м x 2 – 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (0,4-0,6 км)	+	+	+	+
Повторный бег 120 м x 4 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (0,96 км)	+	+	+	+
Повторный бег 120 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (0,48 км)	+	+	+	+
Повторный бег 150 м x 3 раза x 3 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (1,35 км)	+	+	+	+
Повторный бег 150 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (0,6 км)	+	+	+	+
Повторный бег 200 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (1,2 км)	+	+	+	+
Повторный бег 200 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (0,8 км)	+	+	+	+
Повторный бег 250 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (1,5 км)	+	+	+	+
Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (1,0 км)	+	+	+	+
Повторный бег 300 м x 3 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (1,8 км)	+	+	+	+
Повторный бег 300 м x 2 раза x 2 серии, отдых до ЧСС110-120уд/мин (1,2 км)	+	+	+	+
Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов,35-50отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов сотягощениями,20-30 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки в длину(количество шагов разбега, как ввысоте±2-4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ±2-4беговых шагов)с отягощениями,10-12 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ±2-4беговых шагов) с сопротивлением,10-12 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки в длину(количество шагов разбега, как в высоте ± 2-4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой,30 отталкиваний			+	+
Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой,40 отталкиваний			+	+
Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой,60 отталкиваний			+	+
Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	+	+		
Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой,100отталкиваний	+	+		
Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями,30 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями,40 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями,60 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями,80 отталкиваний	+	+	+	+

Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 100 см, 30 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 80 см, 40 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой), 100-120 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями, 80-100 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 80 см, 10-15 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	+	+	+	+

Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах ;на одной(толчковой или маховой)ноге с отягощениями с высоты 40см, 20-25отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20см, 25-30 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5отталкиваний:-сногинаногу«шаги»;-на одной ноге«скачки»; -с разным чередованием ног с 6-8 беговыхшагов,60 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний:-с ноги на ногу«шаги»;-на одной ноге«скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с высоты 100 см, 40отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую)с высоты 80 см, 50 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с высоты 60 см, 60 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую)с высоты 40 см, 80 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую)с высоты 20см, 100отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемсвысоты100 см,30 отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемсвысоты80 см, 40 отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемсвысоты60 см, 50 отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую) с отягощением свысоты40см,60отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные прыгивания–напрыгивания3–5отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемсвысоты20 см, 80 отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12отталкиваний:-сногинаногу«шаги»,-на одной ноге«скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12отталкиваний:-сногинаногу«шаги»,-на одной ноге«скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов,200отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую) свысоты100 см,40отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные прыгивания–напрыгивания (средние),8–12 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую	+	+	+	+

и маховую)свысоты80 см, 50 отталкиваний				
Горизонтальные спрыгивания–напрыгивания (средние),8–12 отталкиваний(на двух ногах ;на одну ногу(толчковую и маховую)свысоты60 см, 40 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую) свысоты 40см,60отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания–напрыгивания (средние),8–12 отталкиваний(на двух ногах ;на одну ногу(толчковую и маховую)свысоты20 см, 80 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую) с отягощениями с высоты100 см, 20отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12отталкиваний(на двух ногах ;на одну ногу(толчковую и маховую) с отягощениями с высоты80 см, 30отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую) с отягощениями с высоты60 см, 50отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные спрыгивания –напрыгивания средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с отягощениями свысоты40 см,60отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями свысоты20 см,80 отталкиваний		+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу«шаги»; -на одной ноге«скачки»; -с разным чередованием ног,300отталкиваний	+	+	+	+
Многократные прыжки(длинные),более 12отталкиваний:-сноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением,200 отталкиваний	+	+	+	+
Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой,более 12отталкиваний:-сногинаногу«шаги»; -на одной ноге «скачки»; -сразнымчередованиемног,250отталкиваний	+	+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний : горизонтальные спрыгивания–напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см,60 отталкиваний		+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания–напрыгивания (на двух ногах ;на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см,60 отталкиваний		+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний :горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге(толчковой и маховой) с отягощениями с высоты20 см, 80 отталкиваний		+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания- напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге(толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты60 см, 60отталкиваний		+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний :горизонтальные спрыгивания -напрыгивания (на двух ногах ;на одной ноге (толчковой и маховой)(с отягощениями)с отягощениямисвысоты40см, 90отталкиваний		+	+	+

Многokратные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний :горизонтальные Оспрыгивания–напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) сотягощениямисвысоты20 см,120 отталкиваний		+	+	+
Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору(штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) -(глубокоедоуглавколенномсуставедо45°),5–6подходовпо 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой),5–6 подходовпоб-8 раз с 75-80%весом, общий объём25 – 30раз (4-6 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Четверть приседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой),5–6 подходов по 10разс75-80% весом, общий объём25 – 30раз (5-8 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах)-(из угла в коленномсуставедо45°),5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз(2-3т, для женщин объём ≈на 20-30%меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры(штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° -80°, 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз(3-4т, для женщиныобъём≈на20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры(штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90°-110°,5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз(5-7т, для женщин объём ≈на 20-30%меньше)		+	+	+
Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) -(глубокоедоуглавколенномсуставедо45°),5–6 подходовпо5раз со штангой 100%веса спортсмена, общийобъём25– 30 раз (1,5-2,5т, дляженщинобъём≈на20-30% меньше)		+	+	+
Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) -(глубокоедоуглавколенномсуставедо45°),5–6подходовпо 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Полуприседание скоростное (на время)(штанга на спине на груди) -(глубокое (60°-80°)в коленном суставе до45°),5– 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз(1,5-2,0т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по10выпадовсоштангой100% от веса спортсмена, общий объём 25– 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈на 20-30% меньше)		+	+	+

Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°)(штанга на плечах), 5-6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Упражнения на сгибатели ног-подъём бедра с отягощением 15-25 кг x 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25– 30 раз (1,5–2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывковая тяга штанги, сплнтови или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25– 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, сплнтови или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25–36 раз (3,5-4,5 т, для женщины объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Толчок штанги с груди или плеч (штанга берётся со стоек), 5–6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Техническая подготовка (ТП)***				
Прыжок в длину в соревнованиях		+	+	+
Прыжок в длину с полного разбега, 10– 12 раз		+	+	
Прыжок в длину с полного разбега, 6 – 10 раз			+	+
Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6–12 раз			+	+
Прыжок в длину с полного разбега повторно, с укороченным временем отдыха, 5– 10 раз		+	+	+
Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз		+	+	+
Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6– 8 раз		+	+	+
Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз		+	+	+
Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+

Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 12 –16 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6–10 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов в облегчённых условиях, 6– 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	+	+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 12–16 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 6–10 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях, 6– 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	+	+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 6-10 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 12– 16 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6– 10 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 6 беговых шагов в облегчённых условиях, 6– 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	+	+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 12–16 раз			+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6–10 раз	+	+		
Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага сотягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага сотягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага в облегчённых условиях, 6– 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз	+	+	+	+
Тройной прыжок с полного разбега в соревнованиях		+	+	+
Тройной прыжок с полного разбега в тренировке, 6–8 раз		+	+	+
Тройной прыжок с полного разбега, 2 –4 раза		+	+	+
Тройной прыжок с полного разбега с отягощением, 4–6 раз		+	+	+
Тройной прыжок с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 4– 6 раз		+	+	+
Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз		+	+	+

Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз		+	+	+
Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов сотягощением, 6 – 10 раз		+	+	+
Тройной прыжок с среднего разбега 10 беговых шагов, 12–16 раз		+	+	+
Тройной прыжок с среднего разбега 10 беговых шагов, 6–10 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов в облегчённых условиях, 6– 12 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов повторносукороченным временемотдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 10 беговых шагов повторно, 5-10 раз		+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 12–16 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6–10 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях, 6– 12 раз		+	+	+
Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха 5– 10 раз		+	+	+
Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 8 беговых шагов повторно, 5 –10 раз		+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6-10 раз		+	+	+
Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 12–16 раз		+	+	+
Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 6– 10 раз		+	+	+
Прыжок в высоту на соревнованиях		+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов сотягощением, 10 – 15 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5– 10 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов сотягощением, 10 – 15 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5– 10 раз	+	+	+	+
Разбег полный, 8 –12 раз	+	+	+	+
Разбег увеличенной длины, 8– 12 раз		+	+	+
Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
Разбег полный в усложнённых условиях, 8–12 раз		+	+	+

Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 25 – 35 раз		+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 15 – 20 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов сотягощением, 10 – 15 раз		+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 4–5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6– 10 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15– 20 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4– 5 беговых шагов, 8 – 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту способом перекидной с укороченного разбега, 4– 5 беговых шагов, 8 – 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов сотягощением, 6 – 8 раз		+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов сотягощением, 6 – 8 раз		+	+	+
Прыжок с шестом в соревнованиях		+	+	+
Прыжок с шестом в тренировке с полногоразбега, 12 раз и более На шесте средней жёсткости		+	+	+
Прыжок с шестом в тренировке с полногоразбега, 12 раз и более На жёстком шесте		+	+	+
Прыжок с шестом в тренировке с полногоразбега, 12 раз и более На мягком шесте		+	+	+
Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, до 10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6– 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6– 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 5– 10 раз		+	+	+
Отработка элементов и частей прыжка с шестом с полного разбега, 10 – 16 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов (при начале разбега с места, - сподбежки меньше на 2 беговых шагов), 10 – 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов сотягощением, 6– 10 раз		+	+	+
Упражнения элементов и частей прыжка с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 16 раз		+	+	+
Разбег полный с шестом, 10-12 раз		+	+	+
Разбег полный с шестом, 6-8 раз		+	+	+
Разбег увеличенной длины с шестом, 8–12 раз		+	+	+
Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
Разбег полный без отталкивания в усложнённых условиях, 8 – 12 раз		+	+	+
Разбег полный без отталкивания в облегчённых условиях, 6-10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом в тренировке со среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - сподбежки меньше на 2 беговых шагов), 16-20 раз		+	+	+

Прыжок с шестом в тренировке со среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6-10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов, 10 – 16 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), 16 – 20 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов сотягощением, 6 – 10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов сотягощением, 6 – 10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 – 16 раз		+	+	+
Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), 6-8 раз		+	+	+
Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6-10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов сотягощением, 6 – 12 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, 10 – 16 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 – 20 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз		+	+	+
Прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага сотягощением, 6 – 10 раз		+	+	+
Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз		+	+	+
Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 4 беговых шага, 10 – 16 раз		+	+	+

Таблица 27

«Метания»

Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (ОФП)*				
Строевые упражнения на месте и в движении	+			
Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего –30 мин	+	+		
Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний» «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени»	+	+		
Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий ,с мячами и т.д., всего – 30 мин	+	+		
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	+	+		
Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)	+	+	+	+
Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+	+	+	+
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, лапта	+	+	+	+
Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами ,приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего–20-30мин	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего 20 мин	+	+	+	+
Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад , кувырок вперед прыжком, стойка на голове, стойка на руках и т.п.)	+	+	+	+
Метание набивного мяча 2-7 кг: снизу-вперед, через голову назад,сбокувперед,7-10раз каждое, 2-3серии, всего–20 мин	+	+	+	+
Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение от 6 до 30 сек., в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин.	+	+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до5подходов,отдыхмеждуподходами3-5мин, продолжительность комплекса 20мин		+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов,отдых между подходами 3-5мин, продолжительность комплекса 20 мин		+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до5подходов,отдыхмеждуподходами3-5мин,продолжительность комплекса20мин		+	+	+
Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера,10-15повторений на каждую ногу, всего–30мин		+	+	+
Кросс равномерный 3-5км,20-30мин	+	+	+	+

Фартлек 15-20мин	+	+	+	+
Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.	+	+	+	+
Наклоны со штангой на плечах 20-70 кг, 10-15 раз в подходе,2-3серии		+	+	+
Повороты туловища со штангой на плечах 20-70 кг,10-15поворотов, 2-3 серии		+	+	+
Ходьба на лыжах	+	+	+	+
Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	+	+		
Рывок, толчок штанги, 2-3серии			+	+
Тяга штанги до пояса,вес 90%от максимального,4-5повторений,3-4серии			+	+
Приседание со штангой полное или полуприседы,3-5серий		+	+	+
Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 30-70 кг,3-5подходов		+	+	+
Жим штанги40-90кглежа,2-3разавподходе,2-3подхода		+	+	+
Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах,10-15 раз,2-3подхода		+	+	+
Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10кг 10-15 раз,2-3 подхода	+	+	+	+
Метание ядра:сместа,отгрудидвумяруками,сбоку,7-10повторов,2-3 серии, всего – 20 мин		+	+	+
Круговая тренировка .Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх+ прыжки через скамейку +отжимание от пола,2-3круга,всего–30мин		+	+	+
Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).	+	+	+	+
Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).	+	+	+	+
Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).	+	+	+	+
Пассивные упражнения для развития гибкости включая движения с помощью партнера; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.	+	+	+	+
Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+
Упражнения повышенной координационной сложности	+	+	+	+
Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий	+	+	+	+
Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).	+	+	+	+
Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);	+	+	+	+
Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты)		+	+	+
Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела		+	+	+

(прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).				
Рывково-тормозные упражнения		+	+	+
Специально физическая подготовка (СФП)**				
Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4– 10 беговых шагов с доставанием предмета, 35-50 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов сотягощениями, 20-30 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	+	+		
Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний			+	+
Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний			+	+
Спрыгивания на две ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний			+	+
Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	+	+		
Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний			+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний			+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний			+	+
Вертикальные прыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний			+	+
Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные на две ноги прыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные прыжки через барьеры: -многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 30-100 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах ;на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний	+	+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; ног с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний		+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний		+	+	+
Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с		+	+	+

отягощениями с высоты 20см, 25-30 отталкиваний				
Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3–5 отталкиваний: -с ноги на ногу«шаги»;-на одной ноге «скачки»;-с разным чередованием ног с места,60отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3–5 отталкиваний :-с ноги на ногу«шаги»;-на одной ноге «скачки»;-сразнымчередованиемногместа,100отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний(на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с высоты 40 см, 80 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу(толчковую и маховую)с высоты 20 см, 100 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний :на двух ногах с отягощением с высоты 60см,50отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания–напрыгивания,3–5отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениемсвысоты40 см, 60 отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением свысоты20см,80отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8–12отталкиваний: -на2ногах, -с ноги на ногу«шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6беговых шагов, 60-100 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8–12отталкиваний: -на2ногах, -с ноги на ногу«шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6беговых шагов, 40-80 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние),8–12 отталкиваний(на двух ногах с высоты 60см, 40 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40см, 60 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания –напрыгивания(средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с высоты 20см,80 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с отягощениями свысоты40 см,60отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные спрыгивания –напрыгивания(средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую)с отягощениями с высоты20 см,80отталкиваний		+	+	+
Жим сидя под углом40°разнымихватами,5-6 подходов х 6-10раз		+	+	+
Жим лёжа разными хватами,5-6подходовх6-10раз		+	+	+
Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х6-10раз		+	+	+
Французский жим стоя или лёжа,5-6подходовх6-10раз		+	+	+
Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над		+	+	+

головой(глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 –6подходовпо 5-6 раз с 75-85% весом, общий объем 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объем ≈на 20-30% меньше)				
Полуприседание глубокое (60°- 80°) на двух ногах или одной ноге ,вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой),5–6подходов поб-8 разс75-80% весом, общий объем25 – 30раз (4-6 т, для женщин объем ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Четверть приседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге ,вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой),5–6 подходов по 10разс75-80% весом ,общий объем25 – 30раз (5-8 т, для женщин объем ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры ,штанга на плечах (изуглавколенномсуставедо45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25 – 30 раз(2-3т, для женщин объем ≈на 20-30%меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры ,штанга на плечах, из угла в коленном суставе 60°-80°, 5– 6 подходов по 10раз с75-80% весом, общий объем 25– 30раз (3-4т,дляженщинобъем≈ на20-30%меньше)		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе90°-110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25 – 30 раз(5-7т, для женщинобъем≈на20-30% меньше)		+	+	+
Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди(глубокоедоуглавколенномсуставедо45°),5–6 подходовпо5раз со штангой 100%веса спортсмена, общийобъем25– 30 раз (1,5-2,5т,дляженщинобъем ≈ на20-30%меньше)		+	+	+
Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди(глубокоедоуглавколенномсуставедо45°),5–6подходовпо 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объем 25 – 30 раз(1,5-2т, для женщин объем ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди(глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по5 раз со штангой 60%от веса спортсмена,общийобъем25– 30раз (1,5-2,0т, дляженщинобъем≈на20-30% меньше)		+	+	+
Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объем 25– 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объем ≈на 20-30% меньше)		+	+	+
Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°),штанга на плечах,5–6подходовпо 10выпадовсо штангой60%от веса спортсмена ,общий объем 25 –30 раз(1,0-1,8 т, для женщин объем ≈на 20-30%меньше)		+	+	+
Упражнения на сгибатели ног: подъем бедра с отягощением15-25кг x10-12 раз(2-2,5т,для женщин объем≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Упражнения на сгибатели ног: подъем бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объем ≈ на		+	+	+

20-30%меньше)				
Рывковые упражнения: - рывок классический, 5–6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25– 30 раз (1,5– 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5– 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Рывковая тяга штанги сплнтовилисколен, 5–6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25– 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5–6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5– 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плитов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25– 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5–6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)		+	+	+
Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов по 6-10 раз		+	+	+
Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов по 6-10 раз (1,0-1,5 т)		+	+	+
Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону по 6-8 подходов по 8-10 раз (1,5-2,5 т)		+	+	+
Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз		+	+	+
Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз		+	+	+
Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз		+	+	+
Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз		+	+	+
Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз		+	+	+
Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз		+	+	+
Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз		+	+	+

Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги ,набивного мяча ,камней и др.) тяжелого(10-25кг) веса,15-20раз		+	+	+
Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги ,набивного мяча ,камней и др.) тяжелого(10-25кг)веса,10-15 раз		+	+	+
Имитация бросков двумя руками предметов (гири ,диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса,15-20раз		+	+	+
Техническая подготовка (ТП)***				
Толкание ядра в соревнованиях		+	+	+
Толканиеядраизбаннымспособомвтренировке,30-45 раз		+	+	+
Толканиеядраизбаннымспособом,15-25раз		+	+	+
Толкание ядра с места из исходного положения стоя лицом вперёд ,ноги параллельно, 10-15 раз		+	+	+
Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия),10-15раз		+	+	+
Толкание ядра с места из исходного положения стоя боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15раз	+	+	+	+
Толкание ядра избанным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз		+	+	+
Толкание ядра избанным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		+	+	+
Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра,10-20раз	+	+	+	+
Толкание ядра избанным способом утяжелённого до20%от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз		+	+	+
Толкание ядра избанным способом утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз		+	+	+
Толкание ядра с места утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз		+	+	+
Толкание ядра с места утяжелённого свыше 20% от веса соревновательногоснаряда,15-20 раз		+	+	+
Толкание ядра избанным способом облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	+	+	+	+
Толкание ядра избанным способом облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз	+	+	+	+
Толкание ядра с места облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	+	+	+	+
Толкание ядра с места облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	+	+	+	+
Имитационные упражнения с утяжелённым ядром до 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толканияядра,10-20 раз	+	+	+	+
Имитационные упражнения с утяжелённым ядром свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20раз	+	+	+	+
Имитационные упражнения с ядром, облегчённым до 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20раз	+	+	+	+
Имитационные упражнения с ядром, облегчённым свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20раз	+	+	+	+
Толкания одной рукой предметов (гири ,диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного		+	+	+

веса,20-25раз				
Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса,20-25раз		+	+	+
Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча ,камней и др.) тяжелого(10-25кг)веса,10-20раз		+	+	+
Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча ,камней и др.) тяжелого(10-25кг)веса,10-20раз		+	+	+
Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча ,камней и др.)– около соревновательного веса,15-20раз		+	+	+
Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча ,камней и др.)–около соревновательного веса, 15-20раз		+	+	+
Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.)тяжелого(10-25 кг) веса, 10-15раз		+	+	+
Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.)тяжелого(10-25 кг) веса, 15-20раз		+	+	+
Метание копья в соревнованиях	+	+	+	+
Метание копья с полного разбега в тренировке,10– 15 раз	+	+	+	+
Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 –12 раз		+	+	+
Метание копья сбольшогоразбега,10-12раз		+	+	+
Метание копья с большого разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 -12 раз		+	+	+
Метание копья с4-5 бросковых шагов,10-12 раз	+	+	+	+
Метаниекопьяс4-5 бросковых шагов с манжетой100-250г на запястье, 10 -15 раз		+	+	+
Метаниекопьяс1 – 3 бросковых шагов, 10-15 раз		+	+	+
Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов с манжетой 100-250 г на запястье, 10 -15 раз		+	+	+
Метание копья с места,10 -15 раз	+	+	+	+
Метание копья с местасманжетой100-250 г на запястье,10 -15 раз		+	+	+
Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке,10 -15 раз	+	+	+	+
Полный разбег + 2 – 4 б.ш. с или без обозначения метания на секторе или дорожке,10-15 раз	+	+	+	+
Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожкеповторносукороченнымвременемотдыха,10-15 раз	+	+	+	+
Полный разбег с отягощениями, 10-15 раз		+	+	+
Полный разбег с сопротивлением, 10-15 раз		+	+	+
Полный разбег в облегчённых условиях, 10-15 раз	+	+	+	+
5бросковыхшаговразбега с отведением копья, 10-15 раз	+	+	+	+
Метание копья с полного разбега, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 -12 раз		+	+	+

Метание копья с полного разбега, утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 -12 раз		+	+	+
Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, утяжелённого до25% от соревновательного снаряда, 10-12 раз		+	+	+
Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10-12 раз		+	+	+
Метание копья с места утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда,10 -12 раз		+	+	+
Метание копья с места утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 -12 раз		+	+	+
Метание копья с полного разбега, облегчённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 –15 раз		+	+	+
Метание копья с полного разбега, облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 –15 раз		+	+	+
Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, облегчённого до25% от соревновательного снаряда, 10–15 раз		+	+	+
Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, облегчённого свыше 25% отсоревновательного снаряда, 10–15раз		+	+	+
Метание копья с места облегчённого до 25% от соревновательного снаряда,10 – 15раз		+	+	+
Метание копья с места облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 –15 раз		+	+	+

Таблица 28

«Многоборья»

Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (ОФП)*				
Строевые упражнения на месте и в движении	+			
Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом», «Челнок», «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «С кочки на кочку» «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего –30 мин	+	+		
Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний» «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени»	+	+		
Эстафеты :встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин	+	+		
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис ,всего– 30 мин	+	+	+	+
Подъёмыног,5-бподходовх10-12 раз, всего –20мин	+	+	+	+
Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз,всего– 20 мин	+	+	+	+
Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа переднейповерхностьюбёдернаопоре,5-6 подходовх 10-12раз, всего–20 мин	+	+	+	+
Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер наопоре,5-6 подходов х 10-12раз, всего – 20мин	+	+	+	+

Метание набивного мяча 3–5 кг по 8–12 раз: -броски вперед, из –за головы, -от груди, -назад, -с боку вперед, -с боку назад, вверх, 6–10 подходов х 10–12 раз, всего –30 мин	+	+	+	+
Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение навязанных или согнутых в локтях руках, 5–6 подходов х 6–10 раз, всего –20–25 мин		+	+	+
Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5–6 подходов х 6–10 раз, всего –20–25 мин		+	+	+
Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5–6 подходов х 6–10 раз, всего –20–25 мин		+	+	+
Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бедра, 5–6 подходов х 6–10 раз, всего –10–15 мин		+	+	+
Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5–6 подходов х 6–10 раз, всего –20–25 мин		+	+	+
Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5–6 подходов х 6–10 раз, всего –10–15 мин		+	+	+
Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3–5 подходов х 15–25 раз, всего –10–15 мин		+	+	+
Бег со штангой (80–100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2–3 подхода х 15–25 беговых шагов, всего –10–15 мин		+	+	+
Бег со штангой (50–75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2–3 подхода х 15–25 беговых шагов, всего –10–15 мин		+	+	+
Многоскоки: «скачки», со штангой (80–100% от веса спортсмена) на плечах, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Многоскоки: «скачки», со штангой (50–75% от веса спортсмена) на плечах, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Многоскоки: «шаги» со штангой (80–100% от веса спортсмена) на плечах, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Многоскоки: «шаги» со штангой (50–75% от веса спортсмена) на плечах, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Выталкивания со штангой (80–100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Выталкивания со штангой (50–75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Прыжки со штангой (80–100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Прыжки со штангой (50–75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Выталкивания со штангой (50–75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2–3 подхода х 10–12 отталкиваний, всего –10–15 мин		+	+	+
Насилово на тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2–3 подхода х 10–12 раз, всего –8–10 мин	+	+	+	+
Тяга бедром вперед против сопротивления на блочном тренажёре, 5–6 подходов х 8–12 раз, всего –10–15 мин	+	+	+	+
Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160–180 уд/мин), 10–20 мин	+	+	+	+

Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160–170уд/мин, экстенсивного –120 –130уд/мин),10 –15мин	+	+	+	+
Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин),15 – 20 мин	+	+	+	+
Восстановительный бег(ЧССдо 145уд/мин),15-20мин	+	+	+	+
Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.,30 – 60 мин	+	+	+	+
Рывок, толчок штанги, 2-3серии		+	+	+
Тягаштангидопояса,вес90%отмаксимального,4-5повторений,3-4серии		+	+	+
Приседаниесоштангойполноеилиполуприседы,3-5серий		+	+	+
Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг,3-5подходов		+	+	+
Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе,2-3серии		+	+	+
Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг,10-15поворотов, 2-3 серии		+	+	+
Жимштанги40-90кглежа,2-3развподходе,2-3подхода		+	+	+
Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах,10-15 раз,2-3подхода		+	+	+
Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10кг 10-15 раз,2-3 подхода	+	+	+	+
Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания ,круговые движения тазом в подготовительной части занятия ,всего–20-30мин	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат , всего– 20мин	+	+	+	+
Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу - вперед, через голову назад,сбокувперед,7-10раз каждое, 2-3серии, всего– 20 мин	+	+	+	+
Толканиеядра:сместа,отгрудидвумяруками,сбоку,7-10повторов,2-3 серии, всего – 20 мин	+	+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до5подходов,отдыхмеждуподходами3-5мин,продолжительность комплекса20мин	+	+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов,отдыхмеждуподходами3-5мин,продолжительностькомплекса 20 мин	+	+	+	+
Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до5подходов,отдыхмеждуподходами3-5мин,продолжительность комплекса20мин	+	+	+	+
Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера,10-15повторенийнакаждуюногу,всего– 30мин	+	+	+	+
Круговая тренировка .Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх +прыжки через скамейку +отжимание от пола,2-3круга,всего–30мин		+	+	+
Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 x 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку +упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх,2-3круга, всего – 30 мин	+	+	+	+
Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6x40 м + упражнения на гибкость +беговые упражнения 6x40 м + отжимания от дорожки +	+	+	+	+

барьерныеупражнения4х10барьеров+упражнениянагибкость,2-3круга, всего–30 мин				
Кроссравномерный3-5км,20-30мин	+	+	+	+
Фартлек 15-20мин	+	+	+	+
Специально физическая подготовка (СФП)**				
Прыжок в длину с места,6-10 раз	+	+	+	+
Тройнойпрыжоксместа,5-8раз	+	+	+	+
Пятернойпрыжоксместа,5-8раз	+	+	+	+
Десятерной прыжок с места,3-5 раз	+	+	+	+
Многоскокичерезотметки,10-15отталкиваний,3-4попытки	+	+	+	+
Скачки,8-10отталкиваний, по3-4попытки на каждую ногу	+	+	+	+
Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед ,по10 попыток на каждую ногу	+	+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу«шаги»;-на одной ноге«скачки»;-с разным чередованием ног,300 отталкиваний	+	+	+	+
Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты60 см, 60 отталкиваний	+	+	+	+
Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком в перед,10-15прыжков,4-5подходов	+	+	+	+
Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах,8-10попыток		+	+	+
Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясьоднойногой,15-20 отталкиваний, 3-5подходов		+	+	+
Многоскокивгоруилипоступенькам,15-20отталкиваний	+	+	+	+
Выпрыгивание из приседа на одной ноге(«пистолетик»),по10-15 раз на каждой ноге	+	+	+	+
Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастическойскамейки,10-20 прыжков, 3-5подходов	+	+	+	+
Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°,10-20прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед,10-20 прыжков, 3-5подходов	+	+	+	+
Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь послекаждогоотталкиванияна180°, 10-20 прыжков,3-5подходов	+	+	+	+
Прыжки на двух ногах в глубоком приседе, продвигаясь вперед,10-20прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете,10-20прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки через гимнастическую скамейку с лева на право и обратно,10-20прыжков, 3-5 подходов	+	+	+	+
Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставаяпальцамиирукноскиног,10-20прыжков, 3-5подходов	+	+	+	+
Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10прыжков, 2-3подхода	+	+	+	+

Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	+	+	+	+
Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу	+	+	+	+
Спрыгивания с 40 см однократные с отпрыжкой вверх, 80 отталкиваний (с 20 см – 100 отталкиваний)	+	+	+	+
Спрыгивания с 80 см однократные с отпрыжкой вверх, 40 отталкиваний	+	+	+	+
Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний		+	+	+
Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний		+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: -сногинаногу «шаги»; -на одной ноге «скачки»; -с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	+	+	+	+
Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: -сногинаногу «шаги»; -на одной ноге «скачки»; -с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний		+	+	+
Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	+	+	+	+
Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов сотягощениями, 20-30 отталкиваний		+	+	+
Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов		+	+	+
Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии		+	+	+
Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии		+	+	+
Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода		+	+	+
Подъем носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода		+	+	+
Рывок, толчок штанги, 2-3 серии		+	+	+
Приседания со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий		+	+	+
Жим сидя под углом 40° различными хватами, 5-6 подходов в 6-10 раз		+	+	+
Жим лёжа различными хватами, 5-6 подходов в 6-10 раз		+	+	+
Жим стоя с груди, с плеч различными хватами, 5-6 подходов в 6-10 раз		+	+	+
Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов в 6-10 раз		+	+	+
Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5–6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз, 2-3, 5 т		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5– 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25– 30 раз, 1,5-2,5 т		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 60°-80°, 5– 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25– 30 раз, 2,5-3 т		+	+	+
Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 90°-110°, 5– 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25– 30 раз, 3,5-5,5 т		+	+	+

Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди(глубокоедоуглавколенномсуставе до45°),5–6подходовпо 5раз со штангой 100%веса спортсмена, общий объём 25– 30 раз, 1,2-2,0т		+	+	+
Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до45°),5–6подходовпо 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз,1,2-1,7т		+	+	+
Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди(глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по5 раз со штангой 60%отвеса спортсмена, общий объём 25–30 раз,1,2-1,7т		+	+	+
Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по10выпадовсо штангой 100% от веса спортсмена,общийобъём25– 30 раз,1,2-1,7 т		+	+	+
Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по10выпадовсоштангой 60%отвеса спортсмена, общий объём 25– 30 раз,0,7-1,4 т		+	+	+
Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением15-25кг x 10-12 раз, 1,7-2,0 т		+	+	+
Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением5-10кг x 10-12 раз, 0,5-1,5 т		+	+	+
Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по5раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,3– 1,7 т		+	+	+
Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём25– 30раз, 1,3-2,0т		+	+	+
Рывковая тяга штанги,спинтов илисколен,5–6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём25– 30 раз, 1,7-2,4т		+	+	+
Толчок классический (подъём на грудь +толчок от груди), 5–6подходов по5-6раз соштангой70-80% от максимального веса, общий объём 25– 36раз, 4,0-6,0т		+	+	+
Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой70-80%отмаксимальноговеса,общийобъём25–36 раз2,0-3,0 т		+	+	+
Подъём штанги на грудь–повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём25 –36раз, 2,0-2,8 т		+	+	+
Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой100-120%от максимального веса, общий объём 25– 36 раз, 3,0-3,8т		+	+	+
Толчок штанги с груди или с плеч(штанга берётся со стоек), 5–6подходов по5-6раз соштангой70-80% от максимального веса ,общий объём 25– 36раз, 1,7-2,5т		+	+	+
Техническая подготовка (ТП)***				
Бег с барьерами 1барьер со старта повторно, 3-5раз		+	+	+
Бег с барьерами 2-3 барьера со старта повторно,3-5 раз		+	+	+
Бег с барьерами 5барьеров со старта повторно,3-5 раз		+	+	+
Бег с барьерами 7-8барьеров со старта повторно,3-4раза		+	+	+
Бег с барьерами 11барьеров со старта повторно,2-3раза		+	+	+
Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м,5 x 6 барьеров		+	+	+

Барьерный бег с чередованием 2 барьеров в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз	+	+	+	+
Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз	+	+	+	+
Бег с барьерами через один шаг, 6х6 барьеров	+	+	+	+
Бег с боку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров	+	+	+	+
Бег с боку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров	+	+	+	+
Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров	+	+	+	+
Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров	+	+	+	+
Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров x 4 раза	+	+	+	+
Прыжок в высоту на соревнованиях	+	+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10– 15 раз		+	+	+
Прыжок в высоту с полного разбега 9– 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5– 10 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10– 15 раз		+	+	+
Прыжок в высоту с длинного разбега 6– 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5– 10 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением, 10– 15 раз		+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 4–5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6– 10 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15-20 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4– 5 беговых шагов, 8 – 12 раз	+	+	+	+
Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину в соревнованиях	+	+	+	+
Прыжок в длину с полного разбега	+	+	+	+
Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6–12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6–12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину разбег полный, 8 –12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину разбег полный с отягощением, 8–12 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину разбег полный в облегченных условиях, 6-10 раз	+	+	+	+
Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов	+	+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз	+	+	+	+

Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага,	+	+	+	+
Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага повторное укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	+	+	+	+
	+	+	+	+
		+	+	+
«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага, 6-10 раз	+	+	+	+
Толкание ядра в соревнованиях	+	+	+	+
Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз	+	+	+	+
Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), 10-15 раз		+	+	+
Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз		+	+	+
Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз	+	+	+	+
Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда		+	+	+
Толкание ядра с места утяжелённого снаряда		+	+	+
Толкание ядра избранным способом облегчённого снаряда	+	+	+	+
Толкание ядра с места облегчённого снаряда	+	+	+	+
Имитационные упражнения с утяжелённым ядром в круге для толкания ядра		+	+	+
Имитационные упражнения с облегчённым ядром, в круге для толкания ядра	+	+	+	+
Метание копья в соревнованиях	+	+	+	+
Метание копья с полного разбега в тренировке, 10– 15 раз	+	+	+	+
Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 – 12 раз		+	+	+
Метание копья с 4 -5 бросковых шагов	+	+	+	+
Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов	+	+	+	+
Метание копья с места	+	+	+	+
Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10-15 раз	+	+	+	+
Полный разбег + 2-4 беговых шага с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10-15 раз	+	+	+	+
Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 -15 раз	+	+	+	+
Полный разбег с отягощениями, 10-15 раз		+	+	+
Полный разбег с сопротивлением, 10 -15 раз		+	+	+
Полный разбег в облегчённых условиях, 10 -15 раз		+	+	+
5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10-15 раз	+	+	+	+

Метание утяжелённого копья с полного разбега,10 -12раз		+	+	+
Метание утяжелённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов,10 -12 раз		+	+	+
Метание утяжелённого копья с места, 10-2 раз		+	+	+
Метание облегчённого копья с полного разбега,10– 15раз	+	+	+	+
Метание облегчённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов,10 – 15 раз	+	+	+	+
Метание облегчённого копья с места, 10 – 15 раз	+	+	+	+
Метание диска в соревнованиях		+	+	+
Метание диска избранным способом в тренировке,30-45 раз		+	+	+
Метание диска избранным способом,20-25раз		+	+	+
Метание диска с места из исходного положения лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз		+	+	+
Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания ,как начало финального усилия,10-15раз		+	+	+
Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия,10-15раз		+	+	+
Метание диска избранным способом,облегчённого до20% от соревновательного снаряда,10-15раз		+	+	+
Метание диска избранным способом, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз		+	+	+
Метание диска с места,облегчённого до20% от соревновательного снаряда,10-15раз		+	+	+
Метание диска с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз		+	+	+
Метание диска избранным способом с отягощением10%массы тела(пояс, жилет),10-15 раз		+	+	+
Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз		+	+	+
Имитационные упражнения с диском в круге для метания, 10-20раз	+	+	+	+
Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз		+	+	+
Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше20%от соревновательного снаряда,10-15раз		+	+	+
Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда,10-15 раз		+	+	+
Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз		+	+	+
Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% отсоревновательного снаряда в круге для метания диска,10-20раз	+	+	+	+
Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20раз	+	+	+	+
Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска,10-20раз	+	+	+	+
Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20раз	+	+	+	+

***Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

****Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретных спортивных дисциплин по виду спорта легкая атлетика. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной спортивной дисциплине по виду спорта легкая атлетика. Выбирая специальные упражнения, необходимо сравнивать его по кинематическим и динамическим характеристикам с избранным видом. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈600/840		
	История возникновения вида спорта легкая атлетика и его развитие	≈60/70	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта легкая атлетика. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Краснодарском крае. Спортивные достижения Краснодарских спортсменов.
	Физическая культура и спорт –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Место и роль ФК и спорта в современном обществе	≈50/70	октябрь	Понятие «физическая культура», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Социальные функции спорта.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈50/70	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма	≈50/60	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	≈50/70	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 легкая атлетика	≈50/70	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈50/80	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика.
Режим дня и питание обучающихся	≈40/90	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	≈60/90	ноябрь-май	Спортивный зал для занятий легкой атлетикой. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях.
Требования техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	≈50/80	январь, сентябрь	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
Основы антидопингового обеспечения спорта	≈90/90	январь, сентябрь	Понятие допинга в спорте. Антидопинговые правила. Запрещенный список. Допинг-контроль. Онлайн курс на сайте РУСАДА

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения):	≈1440/1680		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈110/140	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	≈100/120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет России (ОКР), международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание, здоровый образ жизни обучающихся	≈160/180	ноябрь	Суточная динамика физической работоспособности. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное полноценное питание.
	Основы спортивного питания	180/200	ноябрь	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические основы физической культуры	≈180/200	декабрь	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом, развития

				двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈180/200	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта легкая атлетика.	≈130/150	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈200/230	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта легкая атлетика	≈100/120	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈100/140	декабрь-май	Основные правила по виду спорта легкая атлетика. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1920		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈250	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта легкая атлетика.
	Профилактика травматизма.	≈250	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ не до тренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈250	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и тапы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности TM .
	Психологическая подготовка	≈400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈300	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по легкой атлетике и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной

				<p>нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления</p>
	<p>Основы законодательства в сфере ФК и спорта</p>	<p>≈230</p>	<p>в течении года</p>	<p>Основные правила по виду спорта легкая атлетика. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈240</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных</p>

				мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈2520		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈300	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈320	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈400	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈500	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈400	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈600	в течение года	Основные правила по виду спорта легкая атлетика. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте

				<p>РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

*****Технико-тактическая подготовка**

Под технической подготовкой – следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к спортивным соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к спортивным соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, пред соревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач учебно-тренировочного занятия и участия в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче»

нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет спортсмену использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 15.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки указаны в Таблице 16.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борьба" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта легкая атлетика, необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач. Для этого необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на:

- ✓ вводный
- ✓ первичный
- ✓ повторный
- ✓ внеплановый
- ✓ целевой

Виды инструктажа по технике безопасности
(в соответствии с ГОСТОМ 12.0.004-2015
«Организация обучения безопасности труда»)

№ п/п	Вид инструктажа	Время или причины проведения	Ответственный за проведение	Документ для регистрации
1	Вводный	На первом занятии и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
2	Первичный	Перед практической работой - правила техники безопасности при занятии спортом, и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
3	Повторный	На первом занятии в каждом полугодии	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
4	Внеплановый	В случаях: а) грубого нарушения техники безопасности; б) получения травмы; в) отсутствия на занятиях более 60 дней;	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
5	Целевой	В случаях: а) участия в соревнованиях; б) участия в соревнованиях на выезде	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

ПЕРЕЧЕНЬ действующих инструкций по охране труда:

ИОТ № 001-2018 «Инструкция по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшим при несчастном случае».

ИОТ № 002-2018 «Инструкция по проведению первичного инструктажа на рабочем месте»

ИОТ № 024-2018 «Инструкция по безопасности при посещении спортивного (тренажерного) зала»

ИОТ № 027-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивным и подвижным играм.

ИОТ № 032-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 033-2018 «Инструкция по безопасности при проведении занятий по легкой атлетике».

ИОТ № 035-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров), выезжающих с воспитанниками в летний оздоровительный лагерь».

ИОТ № 042-2018 «Инструкция по безопасности при посещении открытой спортивной площадки».

ИОТ № 043-2018 «Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований».

ИОТ № 051-2018 «Инструкция по безопасности при перевозке организованных групп детей автомобильным транспортом».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том, числе на основании договоров,

заклѹченнѹх в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие стартовой эстакады;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Учебно-тренировочный процесс обучающихся по виду спорта легкая атлетика осуществляется в соответствии с заключенными договорами на следующих объектах: **ПЕРЕЧИСЛИТЬ ОБЪЕКТЫ ГДЕ ЕДУТСЯ ТРЕНИРОВКИ!**

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в Таблицах 31 и 32.

Таблица 31

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	3
5	Доска информационная	штук	2
6	Круг для места толкания ядра	штук	1
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч для метания (140 г)	штук	10
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
10	Палочка эстафетная	штук	20
11	Пистолет стартовый	штук	2
12	Планка для прыжков в высоту	штук	8
13	Рулетка (10 м)	штук	3

14	Рулетка (20 м)	штук	3
15	Рулетка (50 м)	штук	3
16	Секундомер	штук	10
17	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
18	Стартовые колодки	пар	10
19	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
21	Электромегафон	штук	1
22	Ядро массой 3,0 кг	штук	5
23	Ядро массой 4,0 кг	штук	5
24	Ядро массой 5,0 кг	штук	5
25	Ядро массой 6,0 кг	штук	5
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
26	Колокол сигнальный	штук	1
27	Конус высотой 15 см	штук	10
28	Конус высотой 30 см	штук	20
29	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
30	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
31	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
32	Планка для прыжков с шестом	штук	10
33	Стойка для прыжков с шестом	пар	1
Для спортивных дисциплин: метание, многоборье			
34.	Диск массой 1,0 кг	штук	5
35.	Диск массой 1,5 кг	штук	5
36.	Диск массой 1,75 кг	штук	5
37.	Диск массой 2,0 кг	штук	5
38.	Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
39.	Копье массой 600 г	штук	5
40.	Копье массой 700 г	штук	5
41.	Копье массой 800 г	штук	5

Таблица 32

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

- обеспечение спортивной экипировкой обучающихся указаны в Таблице 33

Таблица 33

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)						
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповка для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н

(зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соц. развития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

С целью обеспечения непрерывности профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения рекомендуемых для использования при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Список библиографических источников

1. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004, Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная

- программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М., 1985.
5. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирус, В.П. Теннов. - М., 1987.
6. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
7. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 464 с.
8. Легкая атлетика/Озолин Г.Н., Васильева Г.В. – М.:1953.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
10. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки - Физкультура и спорт, 1977.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
13. Озолин Э.С. Спринтерский бег – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.-М: АСТ Астрель, 2003г. – 853с.
15. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. – М.: Советский спорт, 2004.
16. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. – М.: Советский спорт, 2004.
17. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: Советский спорт, 2004.
18. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. – М.: Советский спорт, 2005.
19. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. – М.: Советский спорт, 2005
20. Психология: Учебник для инбститутов физической культуры/
Под общей редакцией В.М. Мельникова – М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Современная система спортивной подготовки – М.: «СААМ», 1995.
22. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов –М.: Физкультура и спорт, 1974.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры –М.: Физкультура и спорт, 1987.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002.
25. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
26. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
27. Юный легкоатлет/Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. –М.:1984.
28. В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова, М, Типовая программа Спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапа начальной подготовки: 2020.
29. В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова, М, Типовая программа Спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапов

тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства: 2020.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - www.rusathletics.com
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - www.iaaf.org
8. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
9. Всероссийский реестр видов спорта - <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
10. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025г
<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/38361/>
11. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях – <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/32002/>
12. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
13. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>