

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»  
МБУ ДО «СШОР «Спутник»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО «СШОР «Спутник»  
от 29.12.2023 № 108-ОД

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»,

утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 22.11.2023 № 855

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Нижний Тагил  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учебно-тренировочные мероприятия Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	32
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу	46
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	98
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	110
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	110
VII	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее ФССП).

### **1. Целями Программы являются:**

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### **2. Задачи:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по легкой атлетике, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сохранение здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствования технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд региона и страны.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

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

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

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

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

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

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

#### **Наименование спортивных дисциплин**

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных в  
ВРВС: Номер-код вида спорта 0020001611 Я

*Таблица № 1*

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 200 м)	002	077	1	8	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 200 м)	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 200 м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200 м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км – командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа – командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 – 21,0975 км – командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км – командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	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
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002	067	1	8	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	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100 м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110 м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег – длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег – командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх – вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс – командные соревнования	002	058	1	8	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
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М

трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба – командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
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 молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	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
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
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
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье – командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

При этом в таблице используются следующие буквенные обозначения:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

Д – девушки (девочки, юниорки);

Ж – женщины;

Л – мужчины, женщины;

М – мужчины;

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «СШОР «Спутник» и предназначена для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», содержит рабочую программу для каждого этапа подготовки, определяет особенности осуществления спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Учебный материал для теоретических и практических занятий дан для всех учебно-тренировочных групп. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в

зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста воспитанников и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал. В зависимости от условий, периодов подготовки тренер-преподаватель может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий.

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

*Таблица № 2*

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Минимальная наполняемость групп(человек)</i>	<i>Максимальная наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе рассчитан на 52 недели и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (учебно-тренировочный процесс во время отпуска тренера и праздничных дней) и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочных сборов. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 996 представлен в таблице № 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (час)**

*Таблица № 3*

<i>Этапный норматив</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Общее количество часов в год</i>
Этап начальной подготовки	1 год обучения	6	312
	2 год обучения	6	312
	3 год обучения	6	312

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год обучения	9	468
	2 год обучения	9	468
	3 год обучения	12	624
	4 год обучения	12	624
	5 год обучения	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	18	936
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	24	1248

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

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса применяется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий учебно - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы представлены в таблицах № 4,5,6:

-учебно-тренировочные занятия:

*Таблица № 4*

Виды обучения		
Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное мероприятие	Спортивные соревнования

Формы обучения				
Форма учебно-тренировочного занятия	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+	+	
Смешанная	+	+	+	
Индивидуальная			+	+

- учебно-тренировочные мероприятия;

**План учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)**

*Таблица № 5*

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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		

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является документом, определяющим перечень муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортсменов к предстоящим спортивным мероприятиям.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации ежегодно разрабатывается и утверждается на основании Единых календарных планов Свердловской области и Российской Федерации.

- спортивные соревнования:

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			<i>специализации)</i>			
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующий положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП), представлен в Таблице № 6.**

*Таблица № 7*

№	раздел 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		
<b>для спортивной дисциплины - бег на короткие дистанции</b>											
1	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	79-150	79-150	106-200	93-159	124-166	112-159	137-199
2	специальная физическая подготовка				98-108	98-108	131-143	149-168	199-224	224-252	312-349
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-252	62-100
4	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	205-252	274-336
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-102	99-137
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	9-18.	9-18.	12-25.	18-37	24-50	28-56	37-50
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-31	24-42	28-46	49-75
8	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
9	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24

для спортивной дисциплины - бег на средние и длинные дистанции											
№	раздел 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		
1.	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	187-234	187-234	249-312	187-256	249-341	93-187	99-212
2.	специальная физическая подготовка				46-56	46-56	62-74	74-93	99-125	234-280	361-424
3.	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-65	62-100
4.	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	65-84	65-84	87-112	93-125	124-166	159-205	162-212
5.	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-103	99-137
6.	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-14.	4-14.	6-18.	12-25.	16-33	28-47	37-75
7.	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	12-25.	16.-33.	28-47	62-87
8.	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24

№	раздел 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		
<b>для спортивной дисциплины - прыжки, метания</b>											
1.	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	79-150	79-150	106-200	87-131	116-174	112-159	137-200
2.	специальная физическая подготовка				98-107	98-107	131-143	149-168	199-225	224-253	312-349
3.	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-65	62-100
4.	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	205-252	274-337
5.	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25.	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-103	99-137
6.	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-19.	4-19.	6-25.	18-31	24-41	28-56	37-50
7.	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	8-19.	8-19.	12-25.	18-31	24-41	28-47	49-75
8.	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24

№	раздел 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		
<b>для спортивной дисциплины - многоборье</b>											
1.	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	98-145	98-145	131-193	93-137	124-183	102-168	124-187
2.	специальная физическая подготовка				88-112	88-112	118-150	124-156	166-208	196-243	262-324
3.	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	28-56	50-324
4.	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	215-262	262-324
5.	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-103	149-200
6.	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-18.	4-18.	6-25.	18-37	24-50	28-56	37-50
7.	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-31	24-42	28-47	49-75
8.	<b>общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
	недельная нагрузка	6	6	6	9	9	12	12	16	18	24

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и

зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения легкой атлетики;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

Календарный план воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно на педагогическом совете, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;

- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

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

Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной и профилактической работы по использованию допинга в спорте.

Мероприятия для групп начальной подготовки в основном организуются в игровых формах: весёлые старты, интеллектуальные игры, конкурсы рисунков, слоганов, с использованием иллюстративных материалов.

Занятия, в зависимости от формы проводятся в спортивных залах, методических кабинетах, или в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).

Для обучающихся групп тренировочного этапа, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства профилактическая работа и обучение проходит в форме лекций, дискуссий, семинаров с использованием дистанционных платформ.

Мероприятия направлены на:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, ежегодно разрабатывается и утверждается в соответствии с действующим законодательством.

План обязателен для ознакомления всеми педагогическими работниками. Тренер-преподаватель руководствуется разработанным планом при организации работы с обучающимися.

**Тематический план, направленный на предотвращение допинга в спорте борьбу с ним**

*Таблица 9*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятий и их форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	Тема 1: Вводное занятие (в форме беседы).	сентябрь-октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Для чего нужен человеку спорт?</li> <li>– Почему именно они занимаются спортом?</li> <li>– Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?</li> <li>– Что в спорте главное победа или участие?</li> <li>– Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?</li> <li>– Кого из известных спортсменов они знают</li> <li>– Есть ли у них кумиры в спорте?</li> <li>– Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, какого отношение спортсменов к таким ситуациям?</li> <li>– Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, какова их мечта в спорте и цель занятия спортом?</li> <li>– Можно ли ради победы обмануть соперника?</li> </ul> <p>В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».</p>
	Конкурс рисунков «За здоровьем вместе со спортом»	сентябрь - октябрь	Обучающимся предлагается изобразить ЗОЖ с использованием призывов не использовать допинг в спорте.

<p>Тема 2: Понятие чистоты спорта Определение «допинга» (в форме лекции)</p>	<p>ноябрь- декабрь</p>	<p>Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами допинг – это обман. Допинг-это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что – то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью. Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что бы побеждать быстрее или прыгнуть дальше то это может очень навредить здоровью - могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге приём запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти. Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнование-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.</p>
<p>Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА</p>	<p>январь - февраль</p>	<p>Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.</p>
<p>Тема 3: Антидопинговые правила. (в форме беседы, лекции)</p>	<p>февраль - март</p>	<p>11 нарушений правил 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 все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.</p>
<p>Конкурс знаков «Побеждай честно!»</p>	<p>апрель</p>	<p>Обучающимся предлагается разработать знак по профилактике использования допинга в спорте (запрещенных веществ)</p>

	Весёлые старты «Честно к победе»	июнь	Спортивное соревнование с элементами заданий по профилактике использования допинга в спорте.
	Библиотечные часы	в течение года	Обучающимся предлагается прослушать беседы по профилактике допинга.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Тема 1: Антидопинговые правила и документы. (форма проведения – лекция)	сентябрь - октябрь	<p>Антидопинговые правила-это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.</p> <p>11 антидопинговых правил.</p> <p>– запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во всех странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытки применить допинг);</p> <p>За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера если он побуждает спортсмена принимать допинг. Подробное описание антидопинговые правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, - Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 была создана первая в мире антидопинговая организация-Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.</p> <p>Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ- это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов.</p>

Конкурс рисунков «За здоровьем вместе со спортом»	сентябрь - октябрь	Обучающимся предлагается изобразить ЗОЖ с использованием призывов не использовать допинг в спорте.
Тема 2: Допинг-контроль	ноябрь - декабрь	<p>Любого спортсмена могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг-контролем (или тестированием). Допинг-контроль проводят специальные люди-инспекторы допинг-контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать-на тренировке, во время соревнований, даже дома.</p> <p>Соответственно есть два основных вида тестирования: Соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).</p> <p>Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь. А некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а так же от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу. Процедура тестирования.</p>
Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА	январь - февраль	Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.
Тема 3: Ответственность спортсмена:	март-апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортсмен несёт ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок, способствует прогрессу результативности, а не допинг.</li> <li>2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.</li> <li>3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.</li> <li>4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен.</li> <li>5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто то</li> </ol>

			<p>предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.</p> <p>6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советуют принять лекарства близкие вам люди-мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов-запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением.</p> <p>7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины-в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и неповторимый вред здоровью.</p> <p>8. Спортсмен должен помнить, что допинг-это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу.</p> <p>9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться-тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть, Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.</p>
	Викторины «Знать, чтобы не нарушать»	в течение года	Обучающимся предлагается ответить на вопросы о знаниях антидопинговых правил.
	Конкурс знаков «Побеждай честно!»	апрель	Обучающимся предлагается разработать знак по профилактике использования допинга в спорте (запрещенных веществ)
	Весёлые старты «Честно к победе»	июнь	Спортивное соревнование с элементами заданий по профилактике использования допинга в спорте.

	Библиотечные часы	в течение года	Обучающимся предлагается прослушать беседы по профилактике допинга.
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Тема: 1 Тестирование (проба мочи, крови), (в форме беседы, лекции)	сентябрь-октябрь	Отказ от тестирования. Права и обязанности спортсмена во время тестирования. Оборудование для тестирования и требование к нему. Сроки и условия хранения проб.
	Тема 2: Санкции (в форме беседы, лекции)	ноябрь - декабрь	Санкции зависят: – От вида нарушения; – От класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе; От того, в первый ли раз совершено нарушение. Виды санкций.
	Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА	январь - февраль	Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.
	Тема 3: Разрешение на ТИ. (в форме беседы, лекции)	февраль	Запрещенный список. Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Спортсмены входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ. Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещённого препарата обязательно до начала его использования.
	Тема 4: Информация о местонахождении. (в форме беседы, лекции)	март-апрель	Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о

			<p>местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса. Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля. Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решение о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования. При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации для местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях-регистрационную форму. Спортсмен включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день. Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.</p>
	<p>Тема 5: Система АДАМС.</p>	<p>май-июнь</p>	<p>Система АДАМС-это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС. Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а так же, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена. Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему.</p>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики разрабатывается с целью:

- освоение обязанностей судей при проведении спортивных;
- освоения методик проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта;
- организации судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

*Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.*

### Приобретение навыков судейства и навыков проведения занятий.

Таблица 10

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2 год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3 год	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4 год	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5 год	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и

		соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и региональных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно – тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); помощь тренеру-преподавателю в проведении занятия(демонстрация правильного выполнения упражнений);составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; участие в составлении календаря соревнований.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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). Который предусматривает: - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); - углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку: на тренировочном этапе – 1 раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 2 раза в год; - наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном

законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

В МБУ ДО «СШОР «Спутник» используется три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

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

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

### **Педагогические средства восстановления**

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.; оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие; правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований; оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения: - выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки; - выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в

расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий; - применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление; - выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений; - обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

### **Гигиенические средства восстановления**

Включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: – гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; – различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; – различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам. Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала. Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминноминеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация. Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения. Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

## Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) 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.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медикобиологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) 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 воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

#### **1. 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, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

## **3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- продемонстрировать 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 в том числе межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

## **4. 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений № № 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП), представлены в Таблица № 11-14.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления.

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

*Таблица № 11*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

*Таблица № 12*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180

4. Для спортивной дисциплины метания			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,6      10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			10      8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      170
5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5      10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5.30      5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9      7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

*Таблица № 13*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3      8,2	
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5      43.5	
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25      23	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260      230	
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8      9	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00      7.10	

2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 14

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

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

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

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

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- соотношением различных сторон подготовки (физической и технической);
- соотношением учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
- последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные задания;
- учебно-тренировочные занятия и их части;
- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- стадии;
- этапы многолетней тренировки

В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа и в заключении – снижение нагрузки. В основной части занятия решаются его главные задачи. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия осуществляется приведения организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

## Учебно-тренировочный микроцикл

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

Микроциклы бывают следующих типов:

1. втягивающие;
2. ударные;
3. восстановительные;
4. подводящие;
5. соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе и, как правило, предшествуют ударным микроциклам.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основу и создают общую направленность в подготовительном периоде.

Восстановительным микроциклом обычно завершается серия ударных микроциклов. Также их используют после соревновательного микроцикла. Основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсменов к соревнованиям. Содержание их может быть разнообразным и зависит от множества факторов, основными при этом будут индивидуальные особенности спортсмена и план на предстоящие соревнования.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

Тренировка планируется на основе недельного цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных учебно-тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В учебно-тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. Важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Для совершенствования техники не безразлично, что выполнялось в учебно-тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных условиях, то на следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это не эффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

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

Среди разных упражнений и учебно-тренировочных нагрузок, включаемых в занятия, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п.

Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи. Но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чём либо одном, главном, в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

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

1. изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
2. совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
3. воспитание быстроты в кратковременной работе;
4. воспитание силы в продолжительной работе;
5. воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
6. воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
7. воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
8. воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
9. воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;
10. воспитание выносливости в работе большой мощности;
11. воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

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

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – три занятия, равномерно расположенных в течение недели; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы, быстроты.

Любая задача тренировки успешно решается при оптимальном режиме повторений по дням. Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь три раза в неделю, если положить на плечи штангу. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять 3-4 дня подряд зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в учебно-тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности, - в других и активным отдыхом – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются один-два раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность, - два раза, а для активного отдыха бывает достаточно одного раза в неделю.

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

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

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

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

Приступая к построению микроцикла, тренер-преподаватель должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится два-три раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и вечерней тренировки.

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

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

В повторяемых циклах направленность заданий и упражнений сохраняется, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

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

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

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

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

Микроциклы делятся на учебно-тренировочные и соревновательные. Учебно-тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому состязанию.

Соединяясь микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки. Микроцикл основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

### **Учебно-тренировочный макроцикл**

Макроцикл состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

### **Подготовка бегунов**

**Этап начальной подготовки.** На первом, втором и третьем году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер-преподаватель, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

Годичный цикл подготовки бегунов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов 1-го - 3-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года, летний соревновательный период заканчивается в середине июля.

**Этап начальной специализации.** В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся - от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

**Этап углублённой специализации**

При планировании подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го - 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

**Задачи подготовительного периода общеподготовительного этапа:**

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

**Задачи специально-подготовительного этапа:**

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

**Задачи соревновательного периода:**

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60, 100, 200 и 400 метров на 1-2%.;
- повышение уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на средние и длинные дистанции;
- для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема учебно-тренировочных нагрузок.

**Задачи второго подготовительного периода общеподготовительного этапа:**

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом, средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

**Задачи специально-подготовительного этапа:**

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

**Задачи раннего соревновательного этапа:**

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 2-3%;

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях. Не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

**Задачи заключительного этапа годичного цикла (основных соревнований):**

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Подготовка бегунов на короткие дистанции в группах совершенствования спортивного мастерства длится два года. Структура годичного цикла остаётся той же, что и при подготовке спринтеров в тренировочных группах. Увеличивается объём специальных беговых учебно-тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а так же количество соревнований. Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию техники спринтерского бега, исправлению индивидуальных технических ошибок.

Учебно-тренировочный процесс начинается после 3-4 недельного переходного периода, в задачу которого входит повышение уровня общей физической подготовки.

Первый подготовительный период длится 10 недель и разделён на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

**Общеподготовительный этап решает следующие задачи:**

- повышение уровня ОФП;
- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

**Специально-подготовительный этап направлен на:**

- развитие скоростных качеств, гибкости;
- развитие специальной выносливости.

**Этап высшего спортивного мастерства.** Подготовка бегунов в группах ВСМ осуществляется по индивидуальным планам. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку – отдыхает. Круглогодичная тренировка носит волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает изменения, зависящие от биологических свойств организма и условий внешней среды.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособить организм атлета к определённым условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований – спортивный календарь. Спортсмен готовится достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать её на протяжении определённого времени.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»**

*Таблица № 15*

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17	«Высокое бедро» с барьерами		+
18	Барьерный бег		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23	Кросс	+	
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	+
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги		+
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+

28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги				+
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги				+
30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см		+		+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг				+
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками		+		
33	То же, поочередно правой и левой рукой				+
34	Метание теннисного мяча с места в сетку		+		
35	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель				+
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость		+		+
37	Подвижные игры с набивным мячом				+
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног				+
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук				+
40	Подвижные игры		+		+
41	Спортивные игры по упрощенным правилам				+
№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Учебно-тренировочный этап		ССМ	ВСМ
		до 3 –х лет	свыше 3-х лет		
<b>I.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины бег 60 м, 100 м, 200 м</b>			
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+		
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – бег 400 м</b>			
1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+

2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 60 м с/б, 110 (100) м с/б</b>			
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина– бег 400 м с/б</b>			
	Барьерный бег со стандартной расстановкой	+	+		
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	+	+		
	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+	
	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
	Специальные силовые упражнения	+	+		
	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>II.</b>	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 800 м, 1500 м</b>			
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	+	
7	Специальные силовые упражнения			+	+
8	Общие подготовительные упражнения			+	+

		+	+	+	+
	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 3000 м, 5000 м, 10000 м</b>			
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+		+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+		
7	Специальные силовые упражнения			+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 2000 м с/л, 3000 м с/п</b>			
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
7	Специальные силовые упражнения			+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег по шоссе 10 км, 15 км, 21 км, марафон 42 км 195 м</b>			
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>III.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– спортивная ходьба 3000 м – 50 км</b>			
1	Ходьба с моделированием соревновательной деятельности			+	+

2	Ходьба в анаэробном режиме			+	+
3	Ходьба в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Ходьба в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>IV.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту</b>			
1	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега			+	+
2	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	+	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в длину</b>			
1	Прыжки в длину с полного и длинного разбега			+	+
2	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	+	+	+	
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в тройной</b>			
1	Прыжки тройным с полного и длинного разбега			+	+
2	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега		+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+	+
5	Прыжковые упражнения		+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+

	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>4. Соревновательная дисциплина – прыжок с шестом</b>			
1	Прыжки с шестом с полного и длинного разбега			+	+
2	Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега		+	+	
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>V.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – толкание ядра</b>			
1	Толчки ядра соревновательных параметров			+	+
2	Толчки ядра несоревновательных параметров	+	+	+	
3	Бросковые упражнения	+	+	+	
4	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
5	Специальные силовые упражнения			+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – метание молота</b>			
1	Метание молота соревновательных параметров			+	+
2	Метание молота несоревновательных параметров			+	+
3	Бросковые упражнения		+	+	+
4	Прыжковые упражнения	+	+	+	
5	Специальные силовые упражнения		+	+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	+		
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – метание диска</b>			
1	Метание диска соревновательных параметров			+	+
2	Метание диска несоревновательных параметров	+	+	+	+
3	Бросковые упражнения	+	+	+	
4	Прыжковые упражнения	+	+	+	
5	Специальные силовые упражнения		+	+	+

6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	+		
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – метание копья</b>			
1	Метание копья соревновательных параметров			+	+
2	Метание копья несоревновательных параметров	+	+	+	
3	Бросковые упражнения	+	+	+	
4	Прыжковые упражнения	+	+		
5	Специальные силовые упражнения			+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+		
<b>VI.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (жен.)</b>			
1	Барьерный бег				
2	Барьерный бег в 3 шага				
3	Прыжок в высоту				
4	Прыжок в длину				
5	Толкание ядра				
6	Метание копья				
7	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %				
8	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %				
9	Прыжковые упражнения				
10	Специальные силовые упражнения				
11	Упражнения для развития общей выносливости				
	<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – 10-борье, 7-борье (муж.)</b>			
1	Барьерный бег	+	+	+	
2	Барьерный бег в 3 шага			+	+
3	Прыжок в высоту	+	+	+	+
4	Прыжок в длину	+	+	+	+
5	Прыжок с шестом			+	+
6	Толкание ядра		+	+	+
7	Метание диска	+	+	+	+
8	Метание копья	+	+	+	+

9	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+	+	+
10	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %			+	+
11	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
12	Специальные силовые упражнения		+	+	+
13	Упражнения для развития общей выносливости	+	+	+	

**Примерный тематический план практических учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»**

*Таблица № 16*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы практических занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
<b>Этап начальной подготовки (до года обучения)</b>	Обучение технике медленного бега.	6	сентябрь-ноябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. – в июле-августе.
	Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме.	19	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
	Обучение общеразвивающим упражнениям	6	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
	Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	9	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
	Обучение технике спринтерского бега.	9	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе», синхронно работая руками и ногами, 3-5 x 20-40 м.
	Обучение челночному бегу.	5	октябрь	Бег быстрый 4x10-20 м (2-3 серии).
	Обучение бегу с высокого старта.	8	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м x 3-5 раз (повторный бег).
	Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	7	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м.
	Обучение встречным эстафетам.	4	ноябрь-март	
	Обучение разнообразным	30		Барьерные упражнения (статические и с

барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.			продвижением): ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением м с подскоком. «Высокое бедро» с барьерами.
Обучение барьерному бегу.	18	Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.	
Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы.	8	сентябрь-август	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги.	14	октябрь-декабрь	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
Обучение скачкам на 2-х и одной ноге.	10	январь-апрель	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение прыжкам с разбега.	16	май-август	Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
Развитие общей выносливость.	10	сентябрь, май-август	Туристические прогулки на местности.
Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава.	2	ноябрь	Упражнения на гибкость, с резиной, с сопротивлением.
Обучению упражнениям с набивными мячами.	18	октябрь-май	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.). Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость.
Обучению метанию мяча (140 г.).	7	январь-март	Метание теннисного мяча с места в сетку.
Обучение упражнений с резиной	12		Выполнение упражнений с резиной для мышц, укрепление коленного и тазобедренного сустава обеих ног.

Итого практические занятия:		217		
<b>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</b>	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	10	весь период	«Страус» с различными положениями руг и маховой ноги; статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», стретчинг и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта.	10	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
	Обучение бегу с высокого старта.	10	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
	Обучение бегу с ускорением.	10	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Обучение поворотам в челночном беге.	10	февраль	Челночный бег.
	Развитие быстроты и ловкости.	10	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений.	30	весь период	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком.
	Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами.	10	весь период	«Высокое бедро» с барьерами.
	Бег с барьерами.	20	весь период	Бег 5-6 барьеров с расстановкой между барьерами 8,5 м с произвольным количеством шагов.
	Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы.	5	весь период	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.

Совершенствование техники скачков на 2-х и одной ноге.	5	сентябрь-октябрь	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	15	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	15	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	10	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	10	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	24	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	24	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям для Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.	4	май-август	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
Развитие силовых качеств отдельных групп мышц	28	весь период	Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами	10	весь период	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно правой и левой рукой (из-за головы

				вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.).
	Развитие скоростно-силовых качеств	10	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча	4	май-июль	Метание теннисного мяча с места в цель (10-12 м).
<b>Итого практические занятия</b>		<b>284</b>		
<b>Учебно-тренировочный этап – этап спортивной специализации (до 3-х лет обучения)</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б</b>		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	48	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4x20-30 м
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	36	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	75	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	96	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 3000 м с/п, бег по шоссе, марафон, кросс, спортивная ходьба 3000 м–50 км</b>		
	Бег в аэробном режиме, развивающем	100	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	100	весь период	Медленный разминочный бег Кроссовый бег.	

				Пульс до 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	94	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Прыжки со скакалкой Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Для всех групп мышц на гибкость, ловкость, координацию и пр. Барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>384</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательные дисциплина – прыжок в высоту</b>		
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	50	январь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту на технику.
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
	Специальные силовые упражнения	100	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>380</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – прыжок с шестом</b>		
	Прыжки с шестом с короткого разбега	80	январь-февраль, май-июль	Прыжки с шестом на технику.
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м. Бег по разбегу
	Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах.

				Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – тройной прыжок</b>		
	Прыжковые упражнения	120	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	75	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	85	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	100	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательные дисциплина – толкание ядра</b>		
	Толчки ядра не соревновательных параметров	70	январь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.
	Бросковые упражнения	70	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	70	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многоскоки с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20м Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие;

	упражнения			имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
			<b>Соревновательные дисциплина – метание молота</b>	
	Бросковые упражнения	80	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	70	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Спринтерские беговые упражнения	70	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20м Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
			<b>Соревновательные дисциплина – метание диска</b>	
	Метание диска несоревновательных параметров	55	январь-февраль, май-июль	Метание диска на технику.
	Бросковые упражнения	75	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.

<b>Итого практические занятия:</b>		<b>338</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – метание копья</b>		
	Метание копья соревновательных параметров	50	январь-февраль, май-июль	Метание копья на технику.
	Бросковые упражнения	80	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20 м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие, иммитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия</b>		<b>380</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательные дисциплина – 7-борье (женщины)</b>		
	Прыжок в высоту	60	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.
	Прыжок в длину	60	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	45	май-июль	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 60-80 м.
	Барьерные упражнения	57	сентябрь-октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
	Барьерный бе	45	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-80 м с высокого и низкого старта.
	Прыжковые упражнения	52	сентябрь-октябрь, март, апрель	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Упражнения для развития общей	60	сентябрь-	Длительный бег в медленном темпе

	выносливости		октябрь, март, апрель	Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>379</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – 10-борье, 7-борье (мужчины)</b>		
	Барьерный бег	40	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-90 м с высокого и низкого старта.
	Барьерные упражнения	47	сентябрь- октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
	Прыжок в высоту	45	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.
	Прыжок в длину	40	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
	Метание диска	40	сентябрь- октябрь, апрель-август	Освоение техники метания диска.
	Метание копья	45	октябрь, апрель-август	Освоение техники метания копья.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	40	январь, апрель, май-август	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 30-80 м.
	Прыжковые упражнения	50	сентябрь- октябрь, март- апрель, июнь-август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Упражнения для развития общей выносливости	32	сентябрь- октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>379</b>		
<b>Учебно- тренировочный этап – этап спортивной специализации (свыше 3-х лет</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б</b>		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	70	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с	75	январь-февраль,	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м.

<b>обучения)</b>	интенсивностью 96-100 %		апрель-май	Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4x20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	55	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы мышц стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Специальные силовые упражнения	80	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	106	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>546</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 3000 м с/п, бег по шоссе, марафон, кросс, спортивная ходьба 3000 м – 50 км</b>		
	Бег в аэробном режиме, развивающем	150	весь период	Бег в аэробном режиме развивающем.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	140	весь период	Бег в аэробном режиме восстановительном.
	Специальные силовые упражнения	77	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Прыжковые упражнения	100	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>547</b>		
<b>Спортивная дисциплина</b>		<b>Соревновательные дисциплина – прыжок в высоту</b>		

<b>«Прыжки»</b>				
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	90	январь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега на технику и скорость.
	Прыжковые упражнения	114	весь период	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	90	январь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м
	Специальные силовые упражнения	130	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
	Общие подготовительные упражнения	130	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
<b>Соревновательные дисциплина – прыжок в длину</b>				
	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	130	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега на технику, отработка фазы отталкивания.
	Прыжковые упражнения	140	весь период	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	80	январь-февраль, май-июль	Низкие старты по движению и под команду 20-30 м. Бег с хода 20-30 м.
	Специальные силовые упражнения	114	весь период	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
<b>Соревновательные дисциплина – прыжок с шестом</b>				
	Прыжки с шестом с короткого	100	январь-февраль,	Прыжки с шестом с короткого разбега на

	разбега		май-июль	технику, отработка фазы «входа».
	Прыжковые упражнения	100	весь период	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	70	январь-февраль, май-июль	Низкие старты по движению и под команду 20-30 м. Бег с хода 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	80	сентябрь-октябрь, март-апрель	Повторно-переменный бег на отрезках 100-200 м.
	Специальные силовые упражнения	114	весь период	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, акробатика, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
<b>Соревновательные дисциплина – тройной прыжок</b>				
	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	80	январь-февраль, март-апрель	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега на освоение техники.
	Прыжковые упражнения	120	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	90	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м Повторный бег 20-40 м Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Специальные силовые упражнения	74		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные	100	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие;

	упражнения			имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – толкание ядра</b>		
	Бросковые упражнения	124	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	130	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль,	Бег из исходных положений сидя, лежа,
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – метание молота</b>		
	Бросковые упражнения	124	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	130	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	100	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – метание диска</b>		
	Метание диска несоревновательных параметров	100	январь-февраль, май-июль	Метание диска на технику.

	Бросковые упражнения	110	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	94	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – метание копья</b>		
	Метание копья несоревновательных параметров	140	январь-февраль, май-июль	Метание копья на технику, отработка всех фаз метания.
	Бросковые упражнения	130	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Спринтерские беговые упражнения	80	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	94	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>554</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – 7-борье, 5-борье (женщины)</b>		
	Прыжок в высоту	55	январь, апрель,	Прыжки в высоту с небольшого и среднего

			май	разбега на технику.
	Прыжок в длину	55	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	май-июль	Низкие старты 20–30 м. Повторный бег 60–80 м.
	Барьерные упражнения	70	сентябрь- октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
	Барьерный бег	60	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-80 м с высокого и низкого старта.
	Метание копья	60	весь период	Метание копья с небольшого разбега на технику.
	Прыжковые упражнения	66	сентябрь- октябрь, март, апрель	Прыжки с места, двойные, тройные. Многоскоки с ноги на ногу 3-е, 5-е. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер.
	Специальные силовые упражнения	70	весь период	Упражнения на тренажере. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Упражнения для развития общей выносливости	60	сентябрь- февраль-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>546</b>		
<b>Соревновательные дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)</b>				
	Барьерный бег	50	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-90 м с высокого и низкого старта.
	Барьерные упражнения	60	сентябрь- октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
	Прыжок в высоту	60	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.
	Прыжок в длину	40	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
	Метание диска	60	сентябрь-	Освоение техники метания диска.

			октябрь, апрель-август	
	Метание копья	60	октябрь, апрель-август	Освоение техники метания копья.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь, апрель, май-август	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 30-80 м.
	Прыжковые упражнения	60	сентябрь- октябрь, март- апрель, июнь-август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	60		
	Упражнения для развития общей выносливости	46	сентябрь- октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс, Пульс до 120 уд./мин.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>546</b>		
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины-бег 60 м, 100 м, 200 м.</b>		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	140	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	112	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	100	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многосококи с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	120	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	Специальные силовые упражнения	110	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.

				Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>692</b>		
			<b>Соревновательные дисциплины – бег 400</b>	
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	140	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120–500 м (сериями).
	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	120	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	80	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	130	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Повторно-переменный бег на отрезках 100-600 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мингоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	62	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>692</b>		
			<b>Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 60 м, 110/100 м</b>	
	Барьерный бег со стандартной расстановкой	80	январь-февраль, май-июль	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-6 барьеров).
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	120	весь период	Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).

	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	110	октябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	100	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	120	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	82	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 400 м</b>				
	Барьерный бег со стандартной расстановкой	90	апрель-август	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-8 барьеров).
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	110	весь период	Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96-100 %	70	декабрь-февраль	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %	120	сентябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 150-600 м сериями.
	Прыжковые упражнения	130	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	100	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	72	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.

<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500</b>		
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 600 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	200	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	156	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	95	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>701</b>		
		<b>Соревновательные дисциплины – бег 3000, 5000, 10000 м</b>		
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	120	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1200 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	240	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 2000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	150	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс.

				Пульс до 120 уд./мин.
	Специальные силовые упражнения	95	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	96	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>701</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – 2000 м с/п, 3000 м с/п</b>				
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	110	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	170	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	150	весь период	Медленный бег в ровном темпе Кросс, пульс до 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	90	весь период	Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	95	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>701</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – бег по шоссе, марафон</b>				
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме,	250	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 2000

	развивающем			м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	200	весь период	Медленный бег в ровном темпе по шоссе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Специальные силовые упражнения	85	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>701</b>		
		<b>Соревновательные дисциплины – бег по шоссе, марафон</b>		
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	250	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 2000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	200	весь период	Медленный бег в ровном темпе по шоссе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Специальные силовые упражнения	85	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>701</b>		
		<b>Соревновательные дисциплины – спортивная ходьба 3000 м – 50 км</b>		
	Ходьба в анаэробном режиме	100	декабрь-февраль, май-июль	Спортивная ходьба на отрезках до 3 км.
	Ходьба в аэробно-анаэробном	150	весь период	Спортивная ходьба на отрезках до 5 км.

	режиме			
	Ходьба в аэробном режиме, развивающем	300	весь период	Спортивная ходьба до 10 км.
	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	60	весь период	Спортивная ходьба до 15 км.
	Специальные силовые упражнения	45	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	46	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>701</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту</b>		
	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега	40	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту на технику и стабилизацию разбега.
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	120	весь период	Прыжки в высоту на технику прыжка и мощность разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	58	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	90	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
	Прыжковые упражнения	150	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	150	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	84	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.

<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в длину</b>		
	Прыжки в длину с полного и длинного разбега	50	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику и стабилизацию разбега.
	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	120	весь период	Прыжки в длину на технику прыжка и скорость и разбега
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	64	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м Бег с хода на отрезках 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	84	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
	Прыжковые упражнения	160	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	140	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной Упражнения со штангой 30-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	74	весь период	Упражнения на все группы. мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – тройной прыжок</b>		
	Прыжки тройным с полного и длинного разбега	54	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки тройным на технику и стабилизацию разбега.
	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	120	весь период	Прыжки тройным на технику прыжка и скорость и разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	84	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
	Прыжковые упражнения	130	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с

	Специальные силовые упражнения	140	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной Упражнения со штангой 30-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	74	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – тройной прыжок</b>				
	Прыжки тройным с полного и длинного разбега	54	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки тройным на технику и стабилизацию разбега.
	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	120	весь период	Прыжки тройным на технику прыжка и скорость и разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	84	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
	Прыжковые упражнения	130	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	164	весь период	Упражнения на тренажерах Упражнения с гирей Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – прыжок с шестом</b>				
	Прыжки с шестом с полного и длинного разбега	40	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки с шестом на технику и стабилизацию разбега.

	Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега	140	весь период	Прыжки с шестом на технику прыжка и скорость и разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	44	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	60	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
	Прыжковые упражнения	94	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	114	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-40 кг.
	Общие подготовительные упражнения	200	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – толкание ядра</b>		
	Толчки ядра соревновательных параметров	50	декабрь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.
	Толчки ядра несоревновательных параметров	150	весь период	Толкание ядра на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Бросковые упражнения	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Прыжковые упражнения	90	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	140	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями.

				Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-70 кг.
	Спринтерские беговые упражнения	54	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого старта на отрезках – 2040 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
	Общие подготовительные упражнения	58	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – метание молота</b>				
	Метание молота соревновательных параметров	54	апрель-июль	Метание молота на технику.
	Метание молота несоревновательных параметров	150	сентябрь, март-август	Метание молота на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Бросковые упражнения	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Прыжковые упражнения	90	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	140	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-70 кг.
	Спринтерские беговые упражнения	50	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
	Общие подготовительные упражнения	58	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – метание диска</b>				

	Метание диска несоревновательных параметров	50	апрель-июль	Метание диска на технику.
	Метание диска соревновательных параметров	150	сентябрь, март-август	Метание диска на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Метание диска несоревновательных параметров	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Бросковые упражнения	90	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Прыжковые упражнения	74	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-70 кг.
	Специальные силовые упражнения	120	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений
	Спринтерские беговые упражнения	58	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – метание копья</b>				
	Метание копья соревновательных параметров	50	апрель-июль	Метание копья диска на технику.
	Метание копья несоревновательных параметров	130	сентябрь, март-август	Метание копья на отработку отдельных элементов техники и разбега.
	Бросковые упражнения	134	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Прыжковые упражнения	88	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	100	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей.

				Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-60 кг.
	Спринтерские беговые упражнения	90	декабрь–февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-50 м. Скрестный бег 20-40 м с копьём и без копыя. Повторный бег на отрезках 30-80 м.
	Общие подготовительные упражнения	100	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>692</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Многоборья»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (женщины)</b>		
	Барьерный бег	80	весь период	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.
	Барьерный бег в 3 шага	30	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого старта.
	Прыжок в высоту	80	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
	Прыжок в длину	70	весь период	Прыжок в длину с полного и укороченного разбега на технику.
	Толкание ядра	70	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
	Метание копья	60	сентябрь- октябрь, апрель- август	Метание копья с места стандартного и меньшего веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м Низкие старты с преодолением 1-го барьера Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м.
Бег на отрезках до 150 м с	60	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150	

	интенсивностью 91-100 %			м сериями.
	Прыжковые упражнения	70	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	75	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-30 кг.
	Упражнения для развития общей выносливости	57	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>702</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)</b>		
	Барьерный бег	40	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.
	Барьерный бег в 3 шага	70	весь период	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого старта.
	Прыжок в высоту	55	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
	Прыжок в длину	50	весь период	Прыжок в длину с полного и укороченного разбега на технику.
	Прыжок с шестом	70	весь период	Прыжок с шестом с полного и укороченного разбега. Бег по разбегу с шестом Имитационные упражнения
	Толкание ядра	50	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
	Метание диска	50	сентябрь- октябрь, апрель- август	Метание диска стандартного и меньшего веса на технику Метание диска стандартного и меньшего веса с

				места на технику
	Метание копья	60	сентябрь-октябрь, апрель-август	Метание копья с места стандартного и меньшего веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м. Низкие старты с преодолением 1-го барьера Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м. Челночный бег 20-30 м.
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	40	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	50	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	75	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20–30 кг.
	Упражнения для развития общей выносливости	42	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м</b>		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	190	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	112	январь-февраль, апрель-май	Повторный, и челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	150	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	160	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные.

				Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах, и на одной ноге (20-100м). Прыжки через барьеры. Прыжки с использованием тумб разной высоты. Разнообразные сочетания прыжков.
	Специальные силовые упражнения	170	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20–140 кг.
	Общие подготовительные упражнения	130	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>912</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – бег 400 м</b>				
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	170	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120-600 м (сериями).
	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	150	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	110	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	190	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Повторно-переменный бег на отрезках 100-1000 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	110	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Многоскоки на одной ноге 20-100 м. Прыжки через барьеры. Прыжки с использованием тумб разной высоты. Разнообразные сочетания прыжков.
	Специальные силовые упражнения	110	весь период	Упражнения на тренажерах.

				Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнение с гирей. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	72	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, координацию, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>912</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 60 м, 110/100 м</b>				
	Барьерный бег со стандартной расстановкой	150	январь-февраль, май-июль	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-6 барьеров).
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	110	весь период	Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	120	декабрь-февраль, май-июль	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	140	октябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	140	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Многоскоки на одной ноге 20-100 м. Прыжки через барьеры. Прыжки с использованием тумб разной высоты. Разнообразные сочетания прыжков.
	Специальные силовые упражнения	160	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	92	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>912</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – бег с барьерами 400 м</b>				

	Барьерный бег со стандартной расстановкой	180	апрель-август	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-8 барьеров).
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96-100 %	120	декабрь-февраль	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %	180	сентябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 150-800 м сериями. Челночный бег 150-200 м.
	Прыжковые упражнения	170	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры Многоскоки на одной ноге 20-100 м. Прыжки с использованием тумб разной высоты. Разнообразные сочетания прыжков.
	Специальные силовые упражнения	178	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг
	Общие подготовительные упражнения	84	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м</b>		
	Бег с моделированием соревновательной деятельности	80	январь-февраль, апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Бег в анаэробном режиме	150	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 200-500 м.
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	210	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 500-1000 м. Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме	120	весь период	Медленный равномерный бег.

	восстановительном			Кросс. Пульс 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	105	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	120	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>875</b>		
		<b>Соревновательные дисциплины – бег 3000, 5000, 10000 м</b>		
	Бег с моделированием соревновательной деятельности	100	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Бег в анаэробном режиме	100	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	160	январь-февраль. апрель-сентябрь	Повторно-переменный бег на отрезках 500–1000 м. Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	250	весь период	Повторно-переменный бег на любых отрезках. Кросс. Пульс до 130 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	100	весь период	Медленный равномерный бег. Кросс. Пульс 120 уд./мин
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.

	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>875</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – бег 2000 м с/п, 3000 м с/п</b>				
	Бег с моделированием соревновательной деятельности	90	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Бег в анаэробном режиме	110	январь-февраль. апрель-сентябрь	Повторно-переменный бег на отрезках 200-500 м Пульс до 200 уд./мин.
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	150	январь-февраль. апрель-сентябрь	Повторно-переменный бег на отрезках 500-1000 м. Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	200	весь период	Медленный равномерный бег. Кросс. Пульс 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	175	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многопрыжки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	60	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>875</b>		
	Бег с моделированием соревновательной деятельности	90	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Бег в анаэробном режиме	90	январь-февраль. апрель-сентябрь	Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.

	Бег в аэробно-анаэробном режиме	180	январь-февраль. апрель-сентябрь	Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 160 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	245	весь период	Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 1135 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	200	весь период	Медленный длительный бег. Кросс. Пульс до 120 уд. /мин.
	Общие подготовительные упражнения	70	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>875</b>		
	Ходьба с моделированием соревновательной деятельности	80	февраль, апрель-июль	Спортивная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Ходьба в анаэробном режиме	80	февраль, апрель-июль	Спортивная ходьба на отрезках до 5 км.
	Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	120	весь период	Спортивная ходьба на отрезках до 15 км.
	Ходьба в аэробном режиме, развивающем	245	весь период	Спортивная ходьба до 30 км.
	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	220	весь период	Спортивная ходьба до 15 км.
	Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной
	Общие подготовительные упражнения	50	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>875</b>		
<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>		<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту</b>		
	Прыжки в высоту с полного и	70	декабрь-февраль,	Прыжки в высоту на технику и стабилизацию

	длинного разбега		май-июль	разбега.
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	150	весь период	Прыжки в высоту на технику прыжка и мощность разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	70	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	100	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
	Прыжковые упражнения	240	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	187	весь период	Упражнения на тренажерах Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-140 кг.
	Общие подготовительные упражнения	95	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>912</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в длину</b>				
	Прыжки в длину с полного и длинного разбега	70	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику и стабилизацию разбега.
	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	115	весь период	Прыжки в длину на технику прыжка и скорость и разбега
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Бег с высокого и низкого старта 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	120	весь период	Повторный бег на отрезках 100-150 м. Переменный бег на отрезках 100-200 м.
	Прыжковые упражнения	222	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.

	Специальные силовые упражнения	240	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-160 кг.
	Общие подготовительные упражнения	65	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – тройной прыжок</b>		
	Прыжки тройным с полного и длинного разбега	70	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки тройным на технику и стабилизацию разбега.
	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	140	весь период	Прыжки тройным на технику прыжка и скорость и разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	70	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Бег с низкого старта 30-40 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	110	весь период	Повторный бег на отрезках 100-250 м. Переменный бег на отрезках 100-200 м.
	Прыжковые упражнения	210	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	217	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30–160 кг.
	Общие подготовительные упражнения	95	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – прыжок с шестом</b>		
	Прыжки с шестом с полного и длинного разбега	110	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки с шестом на технику и стабилизацию разбега.

	Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега	160	весь период	Прыжки с шестом на технику прыжка и скорость и разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	100	весь период	Повторный бег на отрезках 100-120 м. Переменный бег на отрезках 100-300 м.
	Прыжковые упражнения	120	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	175	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения на турнике. Упражнения со штангой 30-120 кг.
	Общие подготовительные упражнения	187	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>912</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – толкание ядра</b>		
	Толчки ядра соревновательных параметров	90	декабрь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.
	Толчки ядра несоревновательных параметров	150	весь период	Толкание ядра на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Бросковые упражнения	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Прыжковые упражнения	150	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	224	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей

				Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 40-170 кг.
	Спринтерские беговые упражнения	70	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого старта на отрезках – 20-40 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – метание молота</b>		
	Метание молота соревновательных параметров	120	апрель-июль	Метание молота на технику.
	Метание молота несоревновательных параметров	180	сентябрь, март-август	Метание молота на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Бросковые упражнения	180	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Прыжковые упражнения	110	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	237	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 40-170 кг.
	Общие подготовительные упражнения	85	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – метание диска</b>		
	Метание диска соревновательных параметров	167	сентябрь, март-август	Метание диска на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Метание диска несоревновательных параметров	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники и быстроту.

	параметров			элементов техники.
	Бросковые упражнения	150	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Прыжковые упражнения	160	весь период	Упражнения на тренажерах Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 40-160 кг.
	Специальные силовые упражнения	210	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
	Спринтерские беговые упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – метание копья</b>		
	Метание копья соревновательных параметров	100	апрель-июль	Метание копья диска на технику.
	Метание копья несоревновательных параметров	150	сентябрь, март-август	Метание копья на отработку отдельных элементов техники и разбега.
	Бросковые упражнения	140	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Прыжковые упражнения	120	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Специальные силовые упражнения	160	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-150 кг.
	Спринтерские беговые упражнения	147	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-50 м. Скрестный бег 20-40 м с копьём и без копьё.

				Повторный бег на отрезках 30-80 м.
	Общие подготовительные упражнения	95	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Многоборья»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (женщины)</b>		
	Барьерный бег	90	весь период	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.
	Барьерный бег в 3 шага	60	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого старта
	Прыжок в высоту	110	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
	Прыжок в длину	90	весь период	Прыжок в длину с полного и укороченного разбега на технику.
	Толкание ядра	90	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
	Метание копья	90	сентябрь-октябрь, апрель-август	Метание копья с места стандартного и меньшего веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	70	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м. Низкие старты с преодолением 1-го барьера. Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м. Челночный бег 20-30 м. Бег с хода 20-30 м
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	80	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	72	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты.

				Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	97	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-100 кг.
	Упражнения для развития общей выносливости	58	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>907</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)</b>				
	Барьерный бег	60	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.
	Барьерный бег в 3 шага	80	весь период	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого старта
	Прыжок в высоту	70	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
	Прыжок в длину	60	весь период	Прыжок в длину с полного и укороченного разбега на технику.
	Прыжок с шестом	80	весь период	Прыжок с шестом с полного и укороченного разбега. Бег по разбегу с шестом. Имитационные упражнения.
	Толкание ядра	70	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
	Метание диска	70	сентябрь- октябрь, апрель- август	Метание диска стандартного и меньшего веса на технику. Метание диска стандартного и меньшего веса с места на технику.
	Метание копья	80	сентябрь-	Метание копья с места стандартного и меньшего

			октябрь, апрель-август	веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	60	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м. Низкие старты с преодолением 1-го барьера. Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м Челночный бег 20-30 м.
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	60	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	60	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков Различные многоскоки
	Специальные силовые упражнения	99	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 40-120 кг
	Упражнения для развития общей выносливости	58	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
<b>Итого практические занятия:</b>		<b>888</b>		

#### 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность, Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных

			соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного
	Основы безопасности. Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж, спортивный зал).	сентябрь, май	Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке. Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке
	Структура тренировочного занятия.	октябрь	Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.
	Общие правила личной гигиены спортсмена	ноябрь, май	Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до и после тренировочного занятия. Необходимость принимать душ после тренировочного занятия. Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после тренировочного занятия. Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой и уметь ей пользоваться во время

			тренировочного занятия. Негативные последствия передачи предметов личной гигиены другим лицам.
	Ознакомление с основами терминологии вида спорта «легкая атлетика»	октябрь-ноябрь; декабрь, январь	Основные понятия и команды: «на старт», «внимание», «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.
	Ознакомление с дисциплинами вида спорта «легкая атлетика».	март-апрель, июль-август; декабрь, март, июнь	Основные группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика» – бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборья. Спортивные объекты, на которых проходят занятия и соревнования по легкой атлетике (стадион, манеж). Стандартная длина дорожки по кругу. Группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: 1) бег (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, кросс; 2) спортивная ходьба; 3) прыжки (в длину, тройным, в высоту, с шестом); 4) метания (диска, копья, молота, толкание ядра); 5) многоборья.
	Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ).	январь, июль, август	Общее понятие «здорового образа жизни». Составляющие части ЗОЖ.
<b>Учебно-тренировочный</b>	Роль и место культуры в формировании личностных	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль

<b>этап (этап спортивной специализации)</b>	качеств		физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика»	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель <i>(занятия перед соревновательными сезонами)</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «легкая атлетика», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

			Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж, спортивный зал)	сентябрь	Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся.
	Правила поведения при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях на открытых площадках и в лесопарковой зоне	весь период (занятие перед самостоятельным и занятиями)	Основы безопасности в лесопарковой зоне при самостоятельных занятиях; правила поведения в лесопарковых зонах; самоконтроль при самостоятельных занятиях.
	Изучение правил проведения соревнований по избранным дисциплинам виду спорта «легкая атлетика» и практическое их применение.	ноябрь, апрель (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед соревновательным периодом)	Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».
	Ведение дневника спортсмена (спортивных тренировок) в расширенном формате	1 занятие в начале учебного года	Повторение ранее пройденного материала. Необходимость самостоятельного анализа выполнения учебно-тренировочного плана, выступления в соревнованиях, самочувствия, самоконтроля с обязательной фиксацией в дневнике спортивных тренировок, восстановительных процедур, физиотерапии. Примеры ведения дневника спортивных тренировок. Онлайн-тестирование.
	Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений. (план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 9.)	1 занятие каждые один-два месяца; 5-й год обучения 1 занятие каждый месяц.	Примеры нарушения антидопинговых правил. Непреднамеренные нарушения. Пищевые биологически активные добавки. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение Антидопинговых правил. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. Ознакомление с системой АДАМС. Процедура взятия пробы мочи. Процедура взятия

			пробы крови. Онлайн-тестирование.
	Основы самоконтроля: контроль за пульсом	сентябрь-октябрь <i>(с 4-го года обучения, 1 занятие в начале подготовительного периода)</i>	Повторение пройденного материала. Проверка правильности контроля пульса и его фиксирования в дневнике спортивной тренировки. Онлайн-тестирование.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий	сентябрь-ноябрь, апрель <i>(с 4-го года обучения, 3 занятия в начале подготовительного периода и перед непосредственной подготовкой к соревновательному у периоду)</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Основы диетологии, контроль за питанием.	июль-август <i>(с 4-го года обучения, 1 занятие в конце учебного года)</i>	Наука диетологии. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
	Оказание первой доврачебной помощи при занятиях спортом	сентябрь <i>(с 4-го года обучения, 2 занятия перед началом учебного года)</i>	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Определение наличия сознания у пострадавшего. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей. Придание пострадавшему оптимального положения тела. Контроль состояния пострадавшего.

			<p>Вызов скорой помощи.</p> <p>Алгоритм действий обучающегося при использовании неизвестных препаратов</p> <p>Список запрещенных препаратов и методов.</p> <p>Терапевтическое использование (ТИ).</p>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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.
	Правила вида спорта «легкая атлетика»	сентябрь-ноябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий.	ноябрь-декабрь, апрель-май <i>(3 занятия в начале подготовительного периода и перед периодом непосредственной подготовки к соревновательному у периоду)</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Основы диетологии, контроль за питанием.	весь период	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
	Профилактика допинговых нарушений <i>(план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в</i>	в течение учебного года.	Алгоритм действий обучающегося спортсмена при использовании неизвестных препаратов. Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).

	<i>спорте и борьбу с ним описан в таблице № 9.)</i>		
	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	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
	Физиологические основы развития физических качеств	2 занятия в 3-4 квартале текущего года	Физиологические основы развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости). Физиологические основы развития специальной скорости, силы, выносливости, ловкости для специализации в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика». Углубление и расширение полученных знаний.
	Влияние биоритмов на спортивный результат	март, август-сентябрь (4-6 занятий в период после соревновательного периода)	Определение «биологический ритм». Роль биологического ритма в тренировочном процессе. Параметры биоритма. Суточный ритм физиологических функций. Физиологический цикл. Эмоциональный цикл. Интеллектуальный цикл. Примеры суточного ритма. Колебание биоритма. Углубление и расширение полученных знаний.
	Индивидуальная психологическая самоподготовка обучающегося спортсмена к соревнованиям	декабрь - февраль, май - июль (4 занятия перед началом и в 4 занятия течение соревновательного)	Личностные свойства нервной системы. «Ключевые» слова и их роль в психологической самоподготовке к соревнованиям. Развитие способностей к саморегулированию психологических процессов. Психологическая максимальная мобилизация. Психологический контроль.

		<i>периода)</i>	Углубление и расширение полученных знаний (мотивация, доминантность, агрессивность, внутренняя дисциплина, исполнительность, эмоциональная уравновешенность, тревога, стрессоустойчивость, волевой самоконтроль и др.).
	Предупреждение травматизма и ОРВИ.	1-2 занятия в каждом квартале в течение учебного года	Основные причины травматизма в виде спорта «легкая атлетика». Внешние травмирующие факторы. Перетренировка и неполное восстановление после физической нагрузки. Чрезмерные физические нагрузки. Плохая подготовка к учебно-тренировочному занятию. Недостаточная, неэффективная разминка перед основной частью учебно-тренировочного занятия. Физическая, психологическая и эмоциональная усталость. Углубление и расширение полученных знаний. Онлайн-тестирование.
	Профилактика допинговых нарушений	2 занятие в месяц в течение учебного года.	Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). Правила внесения данных в систему АДАМС. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. Основные моменты поведения обучающегося спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. Биологический паспорт обучающегося спортсмена. Ответственность обучающегося спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов. Санкции при нарушении Антидопинговых правил. Повторение и углубление полученных знаний. Онлайн-тестирование.
	Совершенствование технических	декабрь,	Просмотр кинограмм сильнейших спортсменов,

	<p>параметров в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».</p>	<p>апрель-май (2 занятия в период технической подготовки к соревнованиям)</p>	<p>сравнение, анализ, обсуждение с тренером-преподавателем и спарринг-партнерами по тренировочному процессу.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в течение переходного периода 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>

## **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 «борьбе» (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».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий легкой атлетикой:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков (состоящего из дорожки для разбега и места (ямы для приземления));
- наличие места для метания (толкания) (состоящее 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 раздевалок и душевых;
- наличие медицинского кабинета в соответствии с приказом Министерства здравоохранения 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»(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106 н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице № 18. Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице № 19, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах № 20-21.

Таблица №18

### Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование зала	Место нахождения	Принадлежность
Спортивный зал, оборудованный для занятий легкой атлетикой, с раздевалками и душевыми	Стадион АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Ильича д.2а	Договор аренды
	Спортивный зал, Восточное шоссе,28	
Тренажерный зал	Спортивный зал, Восточное шоссе,28	Договор аренды
Беговая дорожка	Стадион АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Ильича д.2а, Спортивный зал, Восточное шоссе,28	Договор аренды
Места для прыжков, места для метания	Стадион АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Ильича д.2а	Договор аренды
Игровые площадки	Спортивный зал, Восточное шоссе,28	Договор аренды
	Стадион АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Ильича д.2а	Договор аренды

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2

10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегатон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1

55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 21

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

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

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

Непрерывность профессионального развития педагогических работников, реализующих Программу обеспечивается в соответствии с Перспективным планом повышения квалификации посещая семинары, мастер-классы и др. мероприятия.

## VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Нормативные документы

1. Федеральный закон 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";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;
13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 855 «Об утверждении примерной

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

14. Правила вида спорта «легкая атлетика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2023 № 153.

### Учебно-методическая литература

1. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» методическое пособие. Авторы-составители: ФГБУ ФЦПСР, Иванова Наталия Геннадьевна, мастер спорта СССР по легкой атлетике. Рецензенты: Клюгин С.П. – тренер ГБУ ДО г. Москвы СШОР «ФСО «Юность Москвы» (СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике), Заслуженный тренер России, Заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион; Филатов Г.Н. – Заслуженный тренер России, директор ГБУ ДО г. Москвы СШОР «ФСО «Юность Москвы» (СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике).
2. Методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (для этапа начальной подготовки). Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». Москва – 2020.  
Разработчики: В.Б. Зеличенко – кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России, В.П. Черкашин – доктор педагогических наук, профессор, И.А. Привалова – олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира, заслуженный мастер спорта, - 185 с.
3. Методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (для этапов тренировочного (спортивной специализации) совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)). Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». Москва – 2020.  
Разработчики: В.Б. Зеличенко – кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России, В.П. Черкашин – доктор педагогических наук, профессор, И.А. Привалова – олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира, заслуженный мастер спорта, - 427 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва -М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Этапы спортивной специализации и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва -М.: Советский спорт, 2004.-88 с.
7. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва под редакцией И.И. Столова.-М.: Советский спорт, 2005.-112 с;
8. Легкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -М.: Советский спорт, 2005.-104 с;

9. Книга тренера по легкой атлетике.-Изд 3-е, перераб./Под ред. Хоменкова Л.С.- М:Физкультура и спорт,1987.-399 с.

10.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всероссийская федерация легкой атлетики (<https://rusathletics.info/>)
4. Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области (<http://cspsr.ru/>).
5. Федеральный центр спортивной подготовки сборных команд (<https://fcpsr.ru/>)