МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
_____ А.К. Крупский
Приказ № 7
«01» 02 2023 г.

Принято на педагогическом совете
ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
Протокол № 1 от «28» 12 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Срок реализации программы на этапах:

Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Иркутск, 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
_____ А.К. Крупский
Приказ № 7
«28» 12 2023 г.

Принято на педагогическом совете
ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
Протокол № 1 от «28» 12 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Срок реализации программы на этапах:

Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Составитель:
Ананьев С.Ю. тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Иркутск 2023 г.

Содержание

		Стр.
1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	11
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
3.	**Система контроля**	14
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	14
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	16
3.3.	Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	17
4.	**Рабочая программа**	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	21
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	24
4.3.	Учебно - тематический план	25
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	35
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	36
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	36
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	40
	Информационно-методические условия реализации Программы	42
	Приложения	46

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» в дисциплинах, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - "бег на короткие дистанции"); "легкая атлетика - метание" и "легкая атлетика - толкание" (далее - "легкая атлетика - метания"), "легкая атлетика - прыжки", предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России «22» ноября 2022 г № 1051[1] (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт глухих», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 № 1307, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144 н “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”;
- постановления 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".

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

Иные цели программы- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения о обучающихся в состав спортивных сборных команд.

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России «20» декабря 2022 г , регистрационный № 71668).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее –ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	

*При необходимости проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
Основание: Приказ Минспорта России № 634 от 3.08.2022г.

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих (легкая атлетика)".

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих"

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	16	20	32
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	832	1040	1664

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

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

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

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

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям до 21 дня на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, до 21 дня – на ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на ТЭ,ЭССМ, ЭВСМ;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, ТЭ;

- *спортивные соревнования* (на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 3.

- *работа по индивидуальным планам.*
- *иные виды (формы) обучения.*

Таблица 3.

Объем соревновательной деятельности (количество)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин«легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»				
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих (легкая атлетика»);

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Годовой учебно - тренировочный план представлен в таблице 4.

Таблица 4.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года		до трёх лет			свыше трёх лет			
		первый год	второй год	третий год	первый год	второй год	третий год	четвертый год	пятый год	не ограничивается	не ограничивается
Количество часов в неделю		не ограничивается			не ограничивается						
		6	8	8	12	12	14	16	16	20	32
1	Общая физическая подготовка	172	230	230	263	258	292	334	334	320	416
2	Специальная физическая подготовка	78	104	104	192	192	218	250	250	365	595
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	17	20	25	25	36	68
4	Техническая подготовка	44	58	58	99	99	118	130	130	210	354
5	Тактическая подготовка	-	2	2	4	4	6	8	8	10	22
6	Теоретическая подготовка	9	8	8	10	10	10	10	10	10	16
7	Психологическая подготовка	-	2	2	4	4	6	7	7	9	28
8	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	7	8	8	9	16
9	Судейская практика	-	-	-	3	3	7	8	8	9	16
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	6	8	7	7	8	16
11	Медицинские медико-биологические мероприятия	2	3	3	8	8	10	10	10	14	33
12	Восстановительные мероприятия	2	3	3	8	8	10	16	16	19	34
13	Интегральная подготовка	3	4	4	12	12	16	19	19	21	50
Всего часов на 52 недели		312	416	416	624	624	728	832	832	1040	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 5.

Таблица 5.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни. Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!»(профилактика табакокурения, наркозависимости, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		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).	
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: -по правилам Пожарной безопасности; - по правилам по Технике безопасности; - по правилам Дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов -единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции«Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года Ноябрь Декабрь Май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных 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; -участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий с обучающимися и родителями	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и поведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Инструктаж по антитеррору. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на формирование у обучающихся осознанного и осмысленного критического отношения к применению допинга в спорте; привитие высоких морально-волевые качеств, основу которых составляют ценностные ориентации к олимпийским идеалам и принципам справедливой игры «Фэйр Плэй», внутреннее убеждение о справедливости спортивной борьбы.

В таблице 6указан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица 6.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	Тренеры- преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их	Ноябрь	Тренеры- преподаватели

	законных представителей (родителей)тематических бесед		
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры- преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись спортсмена. Для обучающихся групп ТЭ(СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

В приложении 2 представлен план антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

В планы инструкторской и судейской практики (табл.7) может быть (на ТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером - преподавателем форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие обучающихся в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

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

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

Таблица 7.

План инструкторской и судейской практик

Мероприятия	Этап спортивной подготовки
Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Организация мест тренировочных занятий.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

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

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно - тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико - биологические, восстановительные мероприятия.

План медицинских мероприятий представлен в таблице 8.

Таблица 8.

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Предварительныймедицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям легкой атлетикой)	+	+				
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
3.	Диспансерное наблюдение			+	+	+	+
4.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+	+	+
5.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+	+	+
6.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+
7.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+	+	+
8	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н Медицинский контроль УМО

осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении возможностей. Направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления:

Педагогического воздействия (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и вцелостном тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Медико-биологические средства восстановления (рис.1)

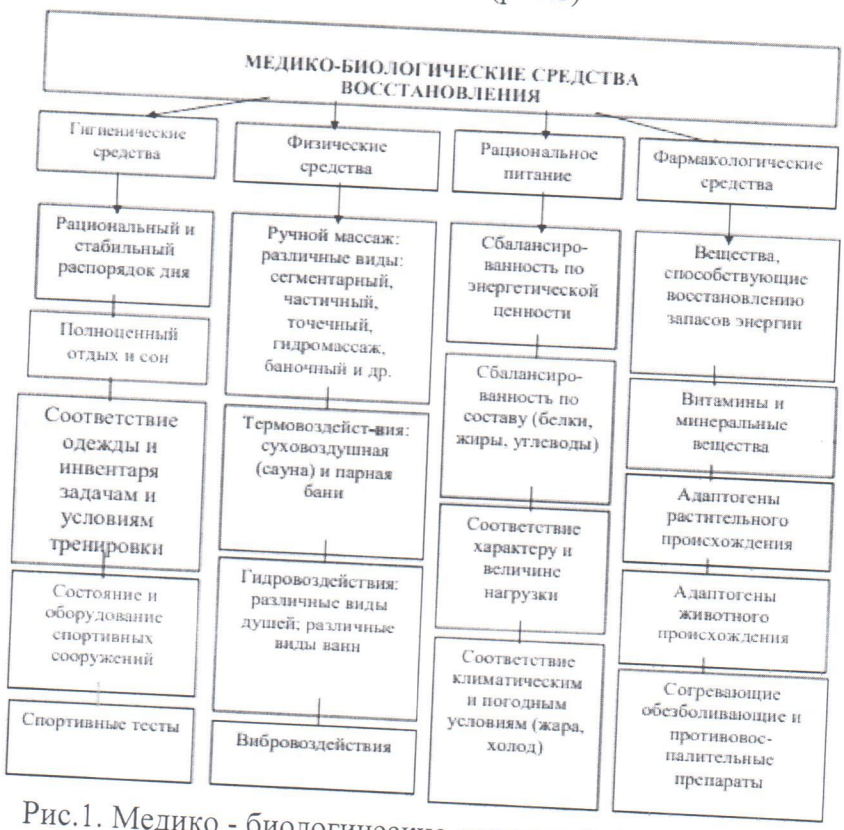

Рис.1. Медико - биологические средства восстановления

Психологические средства восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветовые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

На уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-

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

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

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (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 «спорт глухих»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» 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 «спорт глухих»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем и направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов с целью возможного совершенствования процесса спортивной подготовки. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяются тренером –преподавателем.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Проводится тренером - преподавателем, а также могут быть привлечены специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе сдачи контрольно-переводных нормативов (табл.9), а также с учетом результатов участия обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Виды промежуточной аттестации: годовая промежуточная аттестация (по итогам года/сезона) и этапная промежуточная аттестация (по итогам освоения этапа спортивной подготовки).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели. Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» и журнале учета занятий. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ОГКУ ДО СШОР " Олимпиец".

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

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

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

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

3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «легкая атлетика». представлены в таблицах 9-12.

Таблица 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

Таблица 10.

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 «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовкии уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			39,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.30	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	7.30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине легкая атлетика (спорт глухих)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основное содержание учебно - тренировочного процесса на ЭНП – упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий подготовительно-тренировочного компонента глобальной программы «Детская легкая атлетика», а также комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений, дополненных подвижными и спортивными (по упрощенным правилам) играми. Реализация учебно-тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером - преподавателем в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития детей.

В учебно - тренировочном процессе на ЭНП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

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

Поскольку содержание и построение тренировочных занятий на ЭНП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для обучающихся на ЭНП, устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки. Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должное соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3:1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий).

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть учебно - тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

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

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

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

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

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

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

Ходьба и бег: - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. Спринтерский бег: специальные подводящие упражнения: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые упражнения, стартовые упражнения, спринтерский бег от 20 до120 м с различной интенсивностью, кроссовый бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) с предметами - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки: вперед,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик,

«полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Специальная и технико-тактическая подготовка. Обучение технике и тренировке в отдельных видах легкой атлетики: бег на короткие дистанции; метание мяча; прыжки в длину с разбега (виды многоборья). Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания мяча с места, с 3-х шагов разбега, с полного разбега, обучение техники финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Овладение основами техники прыжка в высоту с разбега.

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

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

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

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

Подготовительный период:

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

Соревновательный период:

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

Соревновательная деятельность на ЭНП включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных стартах, предусмотренных соревновательным компонентом глобальной программы «Детская легкая атлетика» (командные состязания в беге, прыжках и метаниях по упрощенным правилам, проводимые в форме эстафет), а также в официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивного норматива «третий юношеский спортивный разряд» по ЕВСК, необходимого для перевода обучающихся на ТЭ.

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

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время приемных

испытаний для зачисления на ЭНП, а также в процессе контрольно-переводных испытаний (при переводе на очередной год подготовки на ЭНП и при переводе на ТЭ).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (раздел 2.3). Участию в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия в летний каникулярный период

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Программный материал учебно - тренировочных занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства представлен в приложении 2.

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Таблица 13.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**600/600**		
	История возникновения вида спорта глухих и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта глухих. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	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	30/30	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	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	45/45	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 глухих.	30/30	май	Понятие о технических элементах вида спорта глухих. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства спорта глухих. Правила вида спорта глухих	45/45	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. Сурдоязык .
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	30/30	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	инвентарь по виду спорта глухих			спортивного инвентаря.
	Роль спорта в жизни человека. Сурдолимпийские ценности и дух спорта глухих.	30/30	январь	История возникновения и развития спорта.З начение физической культуры и спорта в жизни людей. Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. Сурдолимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. Дух спорта. Движение FairPlay. Ценность честной победы.
	Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.	45/45	февраль	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.).Субстанции и методы, запрещенные в спорте. К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).Виды нарушений антидопинговых правил.
	Почему допинг запрещен в спорте.	45/45	март	Вред, который наносит допинг духу спорта. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
	Антидопинговые правила и документы.	45/45	апрель	Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, WorldAthletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА).Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
	Процедура тестирования спортсмена.	45/45	май	Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.Кто проводит тестирование.Какие бывают виды анализов.Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.Права и обязанности спортсмена. Тестирование несовершеннолетних спортсменов. Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
	Наказание за нарушение антидопинговых правил.	45/45	июль	Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.Права и обязанности спортсмена. Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.
	Правила безопасности спортсменов	45/45	август	Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил. Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по

				антидопинговой тематике.Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈660/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт глухих – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Сурдолимпийского движения	30	октябрь	Зарождение сурдолимпийского движения.Возрождение сурдолимпийской идеи. Международный Сурдолимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	20/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	20/20	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	20/20	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта глухих	20/20	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика спорта глухих. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	30/30	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	20/20	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	20/20	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История борьбы с допингом.	20/20	февраль	История борьбы с допингом в спорте: появление первых

Причины введения запрета на допинг.			антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте.Вред, который наносит допинг духу спорта.Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
Виды нарушений антидопинговых правил.	20/15	март	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.Биологический паспорт спортсмена.
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.	20/20	апрель	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.Программа мониторинга ВАДА.Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.Риск применения биологически-активных добавок.Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.	10/15	май	Всемирный антидопинговый кодекс.Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.Международный стандарт по тестированию и расследованиям.Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию.Международный стандарт по обработке результатов.Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.
Устройство мировой системы борьбы с допингом.	10/15	июнь	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.Функцииполномочия WorldAthletics и AthleticsIntegrity.Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс	10/15	июль	Всемирный антидопинговый кодекс.Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся

	и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.			сторон.Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию.Международный стандарт по обработке результатов.Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.
	Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.	10/15	сентябрь	-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА».Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.Общероссийские антидопинговые правила.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).	10/10	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля.Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).	10/10	ноябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля.Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.Административная и уголовная ответственность за нарушения
	Санкции за нарушение антидопинговых правил.	10/15	декабрь	Обработка результатов тестирования.Международный стандарт по обработке результатов.Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WorldAthletics.Статус в период отстранения и дисквалификации.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈960**		
	Сурдолимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈80	сентябрь	Сурдолимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние сурдолимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта глухих.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈80	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	недотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈80	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈100	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	≈100	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	≈80	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановление после нагрузки. Виды восстановления	90 в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Виды нарушений антидопинговых правил	30	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули.Статистика РАА «РУСАДА» и WorldAthletics по нарушениям среди легкоатлетов
	Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	30	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.Программа мониторинга ВАДА.Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных

			субстанций и методов. Риск применения БАД.Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	30	март	Что такое система ADAMS.Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.Нарушение правил доступности.Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	60	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.ФункцииилполномочияWorldAthleticsиAthleticsIntegrityАнтидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics	30	май	Всемирный антидопинговый кодекс.Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.Международный стандарт по тестированию и расследованиям.Международный стандарт по терапевтическому использованию.Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.Международный стандарт для лабораторий.Международный стандарт по образованию.Международный стандарт по обработке результатов.Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.
Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	60	июнь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА».Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. Общероссийские антидопинговые правила.
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	30	июль	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля.Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов
Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	30	сентябрь	
Санкции за нарушение антидопинговых правил	30	октябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов.Алгоритм действий спортсмена/персонала

				спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WorldAthletics.Статус в период отстранения и дисквалификации. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.
	Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям спорта глухих	50	ноябрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу.Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой WorldAthletics. Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. Правило «Noneedlepolicy». Образовательные ресурсы по антидопингу.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈1080**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	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 глухих	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта глухих (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта глухих(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	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	≈120	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	≈120	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
	Восстановительные средства и	80		Педагогические средства восстановления: рациональное построение

мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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
Виды нарушений антидопинговых правил.	30	январь	Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули. Статистика РАА «РУСАДА» и WorldAthletics по нарушениям среди легкоатлетов.
Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	30	февраль	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. Программа мониторинга ВАДА. Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Риск применения БА.Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.
Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS	30	март	Что такое система ADAMS. Пулы тестирования спортсменов. Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. Нарушение правил доступности. Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. Ошибки при заполнении системы ADAMS.
Устройство мировой системы борьбы с допингом	30	апрель	Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте. Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. ФункцииИполномочияWorldAthletics и AthleticsIntegrity. Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс	30	май	Всемирный антидопинговый кодекс.Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся

	и международные стандарты ВАДА. Антидопингов ые правила WorldAthletics			сторон. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. Международный стандарт для лабораторий. Международный стандарт по образованию. Международный стандарт по обработке результатов. Особенности Антидопинговых правил WorldAthletics.
	Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства	30	сентябрь	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА».Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.Общероссийские антидопинговые правила.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	20	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	20	октябрь	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. Заполнение протокола допинг-контроля. Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
	Санкции за нарушение антидопинговых правил	30	ноябрь	Обработка результатов тестирования. Международный стандарт по обработке результатов. Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WorldAthletics. Статус в период отстранения и дисквалификации. Административная и уголовная ответственность за нарушения. Положения Трудового кодекса РФ.
	Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям	30	декабрь	Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу. Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой WorldAthletics. Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета. Правило «Noneedlepolicy». Образовательные ресурсы по антидопингу.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих «легкая атлетика»(бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; прыжки; метания):

- 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 «спорт глухих «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 «спорт глухих».

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

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

- допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приобъединениобучающихсянаэтапахспортивнойподготовкиводнугруппунедолжнабытьпревышенаединовременнаяпропускнаяспособностьспортивногосооружения.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

В соответствии с пунктом 3.2. Особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

В зависимости от спортивной дисциплины и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

При невыполнении предъявляемых Программой требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации Программы имеются материально-технические условия:

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных

---

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки (табл.14-16).

Таблица 14.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
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 кг до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16.	Конус высотой 15 см	штук	10
17.	Конус высотой 30 см	штук	20
18.	Конь гимнастический	штук	1
19.	Копье массой 600 г	штук	20
20.	Копье массой 700 г	штук	20
21.	Копье массой 800 г	штук	20
22.	Круг для места метания диска	штук	1
23.	Круг для места метания молота	штук	1
24.	Круг для места толкания ядра	штук	1
25.	Мат гимнастический	штук	10
26.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
27.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
28.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
29.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
30.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
31.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
32.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
33.	Мяч для метания 140 г	штук	10
34.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
35.	Ограждение для метания диска	штук	1
36.	Ограждение для метания молота	штук	1
37.	Палочка эстафетная	штук	20
38.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000

39.	Пистолет стартовый	штук	2
40.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
41.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
42.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
43.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
44.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
45.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
46.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
47.	Рулетка 10 м	штук	3
48.	Рулетка 20 м	штук	3
49.	Рулетка 50 м	штук	2
50.	Рулетка 100 м	штук	1
51.	Секундомер	штук	10
52.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53.	Скамейка гимнастическая	штук	20
54.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55.	Стартовые колодки	пар	10
56.	Стенка гимнастическая	штук	2
57.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
58.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
59.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
60.	Указатель направления ветра	штук	4
61.	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
62.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
63.	Электромегафон	штук	1
64.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
66.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
68.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
69.	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица 15.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование для спортивной дисциплины легкая атлетика - метание

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	ЭНП		ТЭ (СС)		ЭССМ		ЭВСМ	
			количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

Таблица 16.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ (СС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося		-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734 н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 19 9н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019 .— 224 с.

2. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). — М.: Человек, 2013. – 192 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский .— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021 .— 332 с.

4. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / — М.: Советский спорт, 2020.— 80 с.

5. Востриков, В.А. Спортивный отбор в практике подготовки спортсменов: Учебно-методическое пособие / В.А. Востриков.— М.: Спорт, 2021 .— 177 с

6. Гаврилова, Е.А.Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.

6. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Коллектив авторов.— М.: Спорт, 2019 .— 581 с.

7. Губа, В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / Г.Попов, В. В. Пресняков, В. П. Губа, М. Леонтьева.— М.: Спорт, 2020 .— 326 с.

8.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.

9. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.:Спорт, 2017. – 240 с.

10. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов – диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. — М.: Спорт, 2022.— 286 с.

11. Карасев, А.В. Спринтерский и барьерный бег: учеб. пособие / Л.А. Черенева; А.В. Карасев.— Москва : Советский спорт, 2021 .— 112 с.

12. Макарова, Г.А.Основы медико - биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой.- М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.

13. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.

14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.

15. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова.— М.: Спорт, 2017 .— 161 с.

16. Матишев, А.А. Практическая спортивная медицина для тренеров /М. А. Виноградов, А.А. Матишев, Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев, Т. А. Пушкина.— Москва : Спорт, 2022 .— 625 с.

17. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

18. Нагорных, Ю.Д.Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М: Спорт, 2016. – 296 с.

19. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.

20. Платонов, В.Н.Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 592 с.: ил.

21. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

22. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019 .— 656 с..

23. Ревзон, А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или технология подготовки «чистых» спортсменов / А.М. Якимов; А.С. Ревзон.— М.: Спорт : Человек, 2019 .— 312 с.

24. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

25. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. - [2-е изд.]. – М. ТВТ Дивизион, 2019 .— 120 с

26. Серова, Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности/ Л.К. Серова.— М.: Спорт, 2021.— 386 с.

27. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д.Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

28. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.С. Ревзон; А.М. Якимов.— М.: Спорт, 2018 .— 100 с. — (Библиотечка тренера) .— ISBN 978-5-9500178-3-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/641186 (вход по паролю)

29.TrackandFieldAthletics. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 144с.

Перечень аудиовизуальных средств

Кинофильмы (мотивирующие).

- Урок о стремлении к цели и воли к победе."Забег. Стать Чемпионом 3"
- Патриотический фильм о культуре и истории страны "Защитники Искусства"
- Урок-лекция о нравственности и критическом мышлении в современном мире "Кто, если не мы"
- Урок о воспитании олимпийского характера для достижения успеха во всех сферах "Стать чемпионом"
- Урок воспитания ответственности, дружбы и взаимовыручки "Герои Народов"
- Урок гражданской идентичности, мужества и подвига "Герои есть"

Видеофильмы (учебные) по технике различных видов легкой атлетики.

-Техника бега на средние и длинные дистанции
- Техника кроссового бега
- Техника эстафетного бега
- Техника метания малого мяча
- Техника толкания ядра
- Техника метания диска
- Прыжки в высоту. Специальные упражнения.
- Прыжки в длину. Анализ техники.
- Прыжки в длину. Обучение технике.
- Методика обучения и совершенствования прыжка в длину.

- Метание копья - специальные упражнения
- Основы подготовки юных толкателей ядра
- Подготовка спринтера

Онлайн трансляции всероссийских и международных соревнований.

Видео - и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Об образовании в Российской Федерации:федер. закон№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. № (редакция от 05.12.2022) [принят Гос. Думой 21 дек. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 дек. 2012 г.] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 14.12.2022).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007:одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 14.12.2022).

3. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: Приказ Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634. – URL: https://base.garant.ru/405165197 / (дата обращения 14.12.2022).

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 (ред. от 08.06.2021). – URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/ (дата обращения 14.12.2022).

5. Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" : утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375230/ (дата обращения 14.12.2022).

6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих" : Приказ Минспорта России от 22.11.22 г. № 1051. - URL: minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20спорт%20глухих.pdf.

6. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации: утверждены ПриказомМинспорта России от 30.10.2015 N 999 – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/(дата обращения 14.12.2022).

7. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf (дата обращения 30.12.2022).

8. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика». – URL: https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2022/01/legkaya-atletika-evsk_minsport-2022.xls (дата обращения 17.12.2022).

9. Общие требования к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающие особенности отдельных видов спорта. – URL: https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/01/obshhie-trebovaniya-k-soderzhaniyu-polozhenij.pdf (дата обращения 18.12.2022).

10. Порядок включения физкультурных и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий – URL: https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/01/poryadok-vklyucheniya-fizkulturnyh-i-sportivnyh-meropriyatij-v-ekp.pdf (дата обращения 18.12.2022).

11. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6686 (дата обращения 14.12.2022).

12. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6707 (дата обращения 14.12.2022).

13. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6707 (дата обращения 14.12.2022).

14. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2022 гг. – URL: http://rusathletics.info/journals(дата обращения 14.12.2022).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	**Теоретические занятия:** *Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорт.* *Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.* *Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.* *Тема 4. Антидопинговые правила и документы.* *Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.* *Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.* *Тема 7. Правила безопасности спортсменов.* **Конкурсы, викторины "Играй честно!"** **Практические занятия:** Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список") . **Родительское собрание:** "Роль родителей в формировании антидопинговой культуры"	В течение года 1 раз в год 1 раз в год	Мероприятия возможно осуществлять в тренинговой форме, т.к. именно она, с одной стороны, позволяет работать с ценностно-мотивационной сферой личности, и, с другой стороны, является привлекательной для подростков и молодежи. Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов» и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме. Использовать интерактивные формы проведения Использовать ресурсchttp://list.rusada.ru Возможно проведение в очной или онлайн форме с показом презентации по теме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Теоретические занятия:** *Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.* *Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил.* *Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.* *Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.* *Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом.*	В течение года	Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед,

	Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics. *Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.* *Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).* *Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).* *Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил.* **Практические занятия:** Онлайн обучение на сайте РУСАДА. **Конкурсы, викторины, анкетирование**	1 раз в год В течение года	семинаров, «круглых столов» и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме. Использовать интерактивные формы (google формы, быстрые опросы т.п.)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	**Теоретические занятия:** *Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил.* *Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.* *Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS .* *Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом.* *Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.* *Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства .* *Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) .* *Тема 8. Тестированиеспортсменов (процедура отбора пробы крови) .* *Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил.* *Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям.* **Практические занятия:** Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	В течение года 1 раз в год	Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов», дискуссий и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

№	Тренировочное средство	Период тренир. макро-цикла	Этап спортивной подготовки			
			ТЭ, до 2 лет	ТЭ, после 2 лет	ЭССМ	ЭВСМ
	Спортивная дисциплина: 1. Бег на короткие дистанции					
	1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м					
	Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»					
01	Бег по команде 60 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	п, с	+	+	+	+
02	Бег 30-50 м со старта повторно Отдых между пробежками до полного восстановления Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с	+	+	+	+
03	Бег 20-40 м с хода повторно Отдых до полного восстановления Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж	п, с	+	+	+	+
04	Челночный бег 30-50 м	п	+	+	+	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия)	п, с	+	+	+	+
06	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно	п, с	+	+	+	+
07	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора 3-4 раза,	п, с			+	+
08	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м	п, с	+	+	+	+
09	СБУ (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м,	п, с	+	+	+	+
10	Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м	с		+	+	+
	Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»					
01	Соревнования и контрольный бег 100м -150 м -200 м	п, с	+	+	+	+
02	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	п, с	+	+	+	+
03	Бег 3-4 х 150 +200 +250 м повторно	п	+	+	+	+
04	Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору Отдых 3-4 мин 2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+	+	+
					+	+
05	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м	п, с	+	+	+	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	п, с	+	+	+	+
07	Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега	п	+	+		
08	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза	п	+	+		
09	Бег 80+100+120 м	п, с	+	+	+	+
10	Бег на отрезках 300, 400, 500 м.	п	+	+	+	+
	Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»					
01	Бег с низкого старта под команду или без команды 20-40 м, 5-6 стартов	п, с	+	+	+	+
02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.)	п, с	+	+		
03	Бег с высокого старта, 3-4 х 30-40 м	п, с	+	+		

04	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30м	п, с	+	+	+	+
05	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м	п, с	+	+	+	+
06	Стартовое ускорение по отметкам 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах	п, с	+	+	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 х 40 м	с	+	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м	с	+	+	+	+
09	Выбегание со старта под планкой 30 м	п, с	+	+		
	Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже (км)»					
01	Бег переменный 6-8 х 100 м быстро через 50 м медленно	п, с		+	+	+
02	Бег интервальный 2-3 х300м	п	+	+		
	3-4 х 400м				+	+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м	п			+	+
	150+200+250+200+150 м		+	+		
04	Бег повторный 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)	п, с	+	+		
05	Бег 2-3х150 - 300м, переменно	п			+	+
06	Бег 4-8 х100 -120м, переменно	п	+	+	+	+
	Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»					
01	Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с места, десятерной прыжок с места	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки - через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки -в гору или по ступенькам	п, с	+	+	+	+
03	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с	+	+	+	+
04	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу	п, с			+	+
05	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед	п, с			+	+
06	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+	+	+
07	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки; прыжки вверх из глубокого приседа; с подтягиванием коленей к груди; «разножка»; через гимнастическую скамейку	п	+	+		
08	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
09	Прыжки через барьеры на одной, двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток	п, с		+	+	+
10	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, или верхний край волейбольной сетки 10-20 попыток	п, с		+		
11	Прыжок в длину с укороченного и полного разбега 4-6 попыток	п, с	+	+	+	+
12	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток	п, с	+	+		
13	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток	п, с	+	+	+	+
	Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»					
01	Рывок, толчок штанги	п, с		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса	п		+		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами со штангой на плечах	п, с			+	+
05	Наклоны, повороты со штангой на плечах; Жим штанги	п		+	+	+
06	Подъем на носки со штангой на плечах	п	+	+	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+
	Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты, махи ногами, приседания, круговые движения тазом	п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости	п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+

04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных групп. Упражнения выполняются повторным методом до отказа	п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера	п	+	+		
07	Подвижные игры,Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.	п	+	+		
08	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис(на площадке, на песке)	п	+	+		
09	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+	+	+
10	Круговая тренировка (скоростно-силовая). Челночный бег 10 х 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх	п	+	+	+	+
11	Круговая тренировка (специальная выносливость). Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров +упражнения на гибкость	п	+	+	+	+
12	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+	+	+
13	Фартлек	п	+	+		
	1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м					
	Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % (км)»					
01	Соревнования и контрольный бег на 100, 150, 200, 300 и 400 м	п, с	+	+	+	+
02	Темповый бег 200 м +200 м, интервал отдыха 2-3 мин 350 м +50 м, интервал отдыха 2-3 мин	с		+	+	+
03	Бег 10х100 м с интенсивностью 91% (повторно, отдых 2-3 мин; переменно, через 50 м медленного бега)	п, с	+	+	+	+
04	Бег 6х150 м; 5х200 м; 4х300 м с интенсивностью 91%	п, с	+	+	+	+
05	Бег 3х350 м; 2х450 м; 2х500 м; 2х600 м с интенсивностью 91%	п			+	+
	Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % (км)»					
01	Челночный бег 6х50 м	с	+	+	+	+
02	Переменный бег 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега	п, с	+	+	+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с	+	+	+	+
04	Бег с хода 3-4 х 30-40 м Отдых до полного восстановления Отдых 4-5 мин, 2-3 серии	п, с	+	+		
					+	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м	п, с	+	+	+	+
06	Бег под уклон 3-4° 5-6 х 40 м	п, с			+	+
07	Бег с тягой вперед 5-6 х 40 м	п, с			+	+
08	Бег с максимальной скоростью по отметкам 5х40 м Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+	+	+
	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+		
09	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег; скрестным шагом правым или левым боком в высоком темпе 4х 60-80 м	п, с	+	+	+	+
10	Тренировка в эстафетном беге 4х100 м, 4х400 м	с		+	+	+
	Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)»					
01	Бег со старта на вираже 4-5 х 40м	п, с	+	+	+	+
02	Старты из различных положений: лежа, стоя спиной по направлению к бегу, высокий старт, 3-4 х 30-40 м	п, с	+	+		
03	Старты с сопротивлением, 4-5 х40 м (в гору, с резиновым амортизатором	п, с	+	+	+	+
04	Старты по отметкам на вираже, 4-5 х 40 м	п, с	+	+	+	+
05	Стартовые команды с различным интервалом ожидания выстрела, 4-5 х50 м	с	+	+	+	+

06	Стартовое ускорение по отметкам, 3-5 х 30-40 м	п, с	+	+	+	+
07	Старты в гору, 4-5х40 м	п, с	+	+	+	+
08	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м	с	+	+	+	+
09	Выбегание со старта под планкой, 4-5 х 30 м	с	+	+		
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег (км)»						
01	Специальные беговые упр, 5х150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии	п	+	+	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 х 300 м,первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро	п	+	+	+	+
03	Повторный бег 4х800 м; 3-5 х1000 м; отдых – медленный бег	п			+	+
04	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин	п	+	+	+	+
05	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин	п	+	+	+	+
06	Бег 5-6х200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью Бег 6-10х200м через 200м медленного бега, повторно, с соревновательной скоростью	п	 +	 +	+ +	+ +
Направление подготовкиSP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места; Тройной прыжок с места; Пятерной прыжок с места, ; Десятерной прыжок с места.	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки; в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний	п, с	+	+	+	+
03	Скачки на одной ноге,	п, с	+	+	+	+
04	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед	п, с			+	+
05	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед	п, с			+	+
06	Многоскоки с отягощением	п, с			+	+
07	Подскоки вверх с отягощением на плечах, отталкиваясь одной ногой	п, с			+	+
08	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)	п, с		+	+	+
09	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; Прыжки вверх из приседа	п	+	+		
10	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; "лягушка"; «разножка»; через скамейку; вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.	п	+	+		
11	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
12	Прыжки через барьеры на одной, двух ногах	п, с		+	+	+
13	Прыжки вверх, доставая баскетбольное кольцо или щит др. предметы)	п, с		+		
14	Прыжок в длину с короткого 10-12 м и полного разбега	п, с	+	+	+	+
15	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+	+	+
Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии 2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального 6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	 п, с п		 +	 + +	 + +
02	Тяга штанги; Жим штанги; Повороты туловища со штангой на плечах	п		+	+	+
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, с весом 80- 95% от макс.	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах	п, с			+	+
05	Наклоны со штангой на плечах	п		+	+	+
06	Подъем на носки со штангой	п	+	+	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						

01	Гимнастические упражнения	п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости	п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных групп. Выполняются повторным методом (до отказа)	п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением	п	+	+		
07	Подвижные игры; Эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис	п	+	+		
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+	+	+
09	Круговая тренировка (скоростно-силовая) Челночный бег 10 х 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх	п	+	+	+	+
10	Круговая тренировка(специальная выносливость). Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость	п	+	+	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+	+	+
12	Фартлек 15-20 мин	п	+	+		
	1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б					
	Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»					
01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	п, с	+	+	+	+
02	1 барьер, 2-3 барьера, 5 барьеров, 7-8 барьеров со старта повторно, 3-5 раз	п, с	+	+	+	+
03	11 барьеров со старта повторно, 2-3раза	с		+	+	+
04	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза 6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза 5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза	п, с		+	+	+
	Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»					
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров	п, с	+	+	+	+
02	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов	п, с		+	+	+
03	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов	п, с	+	+	+	+
04	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров	п, с		+	+	+
05	Бег сбоку толчковой ноги, маховой ноги 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров	п, с		+	+	+
06	Бег сбоку толчковой ноги, сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами	п, с	+	+	+	+
07	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров	п, с		+	+	+
	Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»					
01	Челночный бег,6х50 м	с	+	+	+	+
02	Переменный бег, 5-7 х100 м	п, с	+	+	+	+
03	Бег 3-4 х 30-40 м со старта, с хода повторно Отдых до полного восстановления	п, с	+	+		
	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с			+	+
04	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м. Бег под уклон 3-4°, 3-5 х 50 м	п, с	+	+	+	+
05	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, семенящий, скрестным шагом в высоком темпе 60-80м	п, с	+	+	+	+
	Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»					
01	Соревнования и контрольные старты в беге 200 – 400 м	п, с	+	+	+	+
02	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	п, с	+	+	+	+
03	Бег 150 +200 +250 м, отдых между отрезками 3-4 мин, 2-3серии	п	+	+	+	+

04	Бег повторно 3-4 х 150–200 м, отдых между отрезками 3-4 мин	п	+	+	+	+
05	Бег 200 – 300 м с изменением скорости: 50 м быстро + 50 м свободно, и т.д.	п	+	+		
06	Бег 6х150 м; Бег 5х200 м с интенсивностью 91%	п	+	+	+	+
07	Бег 4х300 м, 4х400 м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40 м	п	+	+	+	+
	Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»					
01	Прыжок в длину с места 6-10 раз, Тройной -Пятерной 5-8 раз Десятерной , 3-5 раз	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки через отметки, в гору или по ступенькам, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток	п, с	+	+	+ +	+ +
03	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу	п, с	+	+	+	+
04	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу; Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед	п, с			+	+
05	Подскоки вверх с отягощением отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов	п, с			+	+
06	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге	п, с		+	+	+
07	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; прыжки вверх из приседа; на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; прыжки «разножка»; через гимнастическую скамейку	п	+	+		
08	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты	п	+	+	+	+
09	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит	п, с		+		
10	Прыжок в длину с короткого 10-12 м и полного разбега	п, с	+	+	+	+
11	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега	п, с	+	+		
12	Прыжки в высоту различными стилями	п, с	+	+	+	+
	Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»					
01	Рывок, толчок штанги с весом 95% от максимального с весом 80% от максимального	п, с п			+ +	+ +
02	Тяга штанги до пояса	п, с		+	+	+
03	Приседание со штангой полное или полуприседы	п, с		+	+	+
04	Ходьба выпадами, Наклоны, Повороты туловища со штангой на плечах	п, с		+	+	+
05	Жим штанги лежа	п		+	+	+
06	Подъем на носки со штангой	п	+	+	+	+
07	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги	п	+	+	+	+
	Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
01	Гимнастические упражнения	п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат	п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед	п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку	п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса, мышц ног, туловища.	п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением	п	+	+		
07	Подвижные игры; Эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис	п	+	+		
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола	п	+	+	+	+
09	Круговая тренировка (скоростно-силовая). Челночный бег 10 х 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх	п	+	+	+	+
10	Круговая тренировка (специальная выносливость). Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые	п	+	+	+	+

	упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость					
11	Кросс равномерный 3-5 км	п, с	+	+	+	+
12	Фартлек 15-20 мин	п	+	+		
	1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б					
	Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»					
01	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме	с	+	+	+	+
02	Барьерный бег 60, 110 (100) м с/б в состязательной форме	п, с	+	+	+	+
03	Преодоление 1, 2-3, 5 барьеров, 5-6 раз	п, с	+	+	+	+
04	Бег с 7-8 барьерами	с	+	+	+	+
05	Бег с 11 барьерами	с		+	+	+
06	Преодоление 1 барьера пониженной высоты; Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты	п, с	+	+		
07	Бег с 5 барьерами пониженной высоты	п, с	+	+	+	+
	Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»					
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой, 5 барьеров	п, с	+	+		
02	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м 5 барьеров	п, с	+	+	+	+
03	Бег сбоку толчковой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами	п, с	+	+	+	+
04	Бег сбоку толчковой ноги (маховой ноги), 5 беговых шагов между 6-8 барьерами	п, с	+	+	+	+
05	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами	п, с	+	+		
06	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров	п, с	+	+		
	Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 % (км)»					
01	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	п, с	+	+	+	+
02	Бег с соревновательной скоростью 70 м - 150 м	п, с	+	+	+	+
03	Повторный бег,10х100 м	п	+	+	+	+
04	Челночный бег, 6х50 м	п, с	+	+	+	+
05	Переменный бег, 5-7 х80 м через 80 м медленного бега	п, с	+	+	+	+
06	Бег со старта, Бег с ходу 3-4 х 30-40 м	п, с	+	+	+	+
09	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м;	п, с	+	+	+	+
10	Бег под уклон, 5-6 х 40 м	п, с	+	+	+	+
11	Бег с тягой вперед, 5-6 х 40 м	п, с			+	+
12	Бег по отметкам с длиной шага по дистанции, 4-5 х 100-150 м	п, с	+	+	+	+
13	Бег с высоким подниманием бедр,захлестом голени, семенящий бег, скрестным шагом а в высоком темпе	п, с	+	+	+	+
17	Тренировка в эстафете 4х400 м	с	+	+	+	+
	Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше150 м с интенсивностью 91–100 % (км)»					
01	Бег 5 х 150 - 200 м чередуя 50 м бег + 50 беговое упражнение	п	+	+	+	+
02	Повторный бег 3-4 х 800 м отдых – медленный бег 3 мин; 2- 3х1000 м	п			+	+
03	Бег 3-5 х800 м, 3-4 х1000 м.	п	+	+	+	+
04	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м	п	+	+	+	+
05	Бег 3 х 300м:первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро	п, с	+	+	+	+
	Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»					
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз; 3-ой прыжок с места, 5-ой прыжок с места, 5-8 раз; 10-ой прыжок с места, 3-5 раз	п, с	+	+	+	+
02	Многоскоки через отметки, в гору или по ступенькам; Скачки, на одной, двух ногах;	п, с	+	+	+	+

	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед						
03	Многоскоки с отягощением на поясе или на плечах, Подскоки вверх с отягощением на плечах		п, с			+	+
04	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»)		п, с		+	+	+
05	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от скамейки; вверх из глубокого седа; вперед из приседа; на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед; на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°; «разножка»; через скамейку правым левым боком		п	+	+		
06	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты		п	+	+	+	+
07	Прыжки через барьеры на одной - двух ногах		п, с		+	+	+
08	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит		п, с		+		
09	Прыжок в длину с короткого и полного разбега		п, с	+	+	+	+
10	Прыжки в высоту различными стилями		п, с	+	+	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»							
01	Рывок, толчок штанги; Жим штанги лежа, Приседание со штангой полное или полуприседы Наклоны со штангой на плечах ; Повороты туловища со штангой на плечах		п, с		+	+	+
02	Тяга штанги до пояса		п		+		
04	Ходьба выпадами со штангой на плечах		п, с			+	+
08	Подъем на носки со штангой		п	+	+	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги		п	+	+	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»							
01	Гимнастические упражнения		п, с	+	+	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат		п, с	+	+	+	+
03	Метание набивного мяча: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед		п, с	+	+	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку		п, с	+	+	+	+
05	Упражнения на тренажерах для различных мышечных плечевого пояса. Выполняются повторным методом (до отказа)		п, с	+	+	+	+
06	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений		п	+	+		
07	Подвижные игры; Эстафеты.Спортивные игры.		п	+	+		
08	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола		п	+	+	+	+
09	Круговая тренировка (скоростно-силовая). Челночный бег 10 х 15 + подтягивание + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх		п	+	+	+	+
10	Круговая тренировка (специальная выносливость). Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость		п	+	+	+	+
11	Кросс равномерный 3-5 км		п, с	+	+	+	+
12	Фартлек 15-20 мин		п	+	+		
Спортивная дисциплина: 2. Бег на средние и длинные дистанции							
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м							
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»							
01	Соревнования на дистанции 1500 м - По графику («раскладке»); -На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт; финишный спурт на последних 200 м и т.д.		с			+	+
02	Соревнования на дистанции 800 м: - По графику («раскладке»); -На реализацию тактической установки.		с			+	+
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п, с			+	+

		2	На заданный результат	с		+	+	
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат			с	+	+		
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат			п	+	+		
06	Соревнования в эстафетном беге 4х400м, на максимальный результат			п	+			
07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат			п	+			
08	Контрольный бег на дистанции1200 м, на заданный результат			п, с				+
09	Контрольный бег на дистанции 800-1000 м, на заданный результат			п, с			+	
10	Контрольный бег на дистанции 200, 400, 600 м. (на максимальный результат; на заданный результат)			п с	+	+		
11	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); - 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)			с			+	+
12	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); - 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)			с			+	+
13	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменно			п, с			+	+
14	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально			п, с			+	+
15	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п, с		+	+	
16	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменно			п, с		+	+	
17	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление (с гандикапом, за лидером, по виражу)			п, с			+	+
18	Бег 5-10х200м; 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
19	Бег 60 -100 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений			п, с	+	+		
20	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)			п, с		+		
21	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление: «Вход - Выход из виража» (30+30м)			п, с	+	+		
22	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии			п, с	+	+		
23	Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, семенящийбег, 5х60м/до 3 серий			п	+	+		
24	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег 30м + переход в бег с ускорением 30м			п	+			
	Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»							
01	Соревнования в беге на 10 км			п				+
02	Соревнования в беге на 5 км			п			+	
03	Соревнования в беге на 3 км			п		+		
04	Соревнования в беге на 2 км			п	+			
05	Контрольный бег на 10 км			п, с			+	+
06	Контрольный бег на 5 км			п, с		+	+	+
07	Контрольный бег на 3 км			п, с	+	+		
08	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п				+
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+	
10	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л) интервально, повторно			п	+	+	+	+
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
12	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л) интервально, повторно			п	+	+	+	
13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС 170- 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)			п		+		
14	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин.лактат до 8-10 ммоль/л) (повторно, интервально, переменно)			п	+	+	+	+

16	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин) Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
	Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»					
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с			+	+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с			+	
03	Переменный бег 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/м)	п, с		+	+	
04	Переменный бег 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)	п, с		+	+	
05	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с		+	+	
06	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	п, с	+	+	+	+
07	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	п, с	+	+	+	+
08	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	+
09	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	+
10	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	+
11	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-1000м (без «закисления»)	п, с		+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-600м (без «закисления»)	п, с		+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений по 200 м (без «закисления»)	п, с	+	+		
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)	п, с	+			
	Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»					
01	Непрерывный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с			+	+
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с	+	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+	+		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
	Направление подготовки An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»					
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м	п, с			+	+
02	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно) с соревновательной , с субмаксимальной скоростью	п, с			+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление	п, с			+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально	п, с			+	+
05	Бег 3-5х300м / полное восстановление с соревновательной , с субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	п, с		+	+	+
07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью	п, с			+	
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью	п, с		+	+	
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью	п, с			+	+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью	п, с	+	+		
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта	п, с		+	+	+

12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии с высокого старта, с ходу	п, с		+	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта	п, с	+	+		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии с высокого старта, с ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»						
01	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.	п				+
02	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.	п			+	+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+	+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.	п, с		+	+	
05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х150м/2-4 серии	п				+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х100м/до 3 серий	п			+	
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии	п		+	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/2-3 серии (в гору, по мягкому грунту, по дорожке)	п			+	+
		п, с			+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х150м / 1-2 сер	п		+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х50-100м / 1-2 с.	п	+	+		
11	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	п		+	+	
12	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии в гору, по мягкому грунту, подорожке	п	+	+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+	+	
14	Бег в естественно усложненных условиях по песку, снегу, мелководью1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+		
15	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки, 6 -10«станций». Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями СБУ 30-50 м. Между кругами - м.б. (400-500м).	п		+	+	
16	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки, от 4 до 6«станций». Упражнения выполняются повторным методом. Между станциями СБУ (30-50 м).Между кругами выполняется м.б. (200-250м).	п	+	+		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки 6 - 10«станций». Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями м.б. Между кругами - м.б. (400-500м).	п		+	+	
02	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м).	п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между сериями 1-2 мин.	п			+	+
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	п	+	+	+	
06	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»)	п	+	+	+	+
07	Прыжки с места. Пятерной; Пятерной + тройной; Тройной; Тройной + прыжок с места	п		+	+	+
08	Прыжки с места.Тройной; Тройной + прыжок с места	п	+	+		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей) - Приседания; выпрыгивания из полуприседа; выпрыгивания на опоре; нашагивания на опору;выпрыгивания на стопе; подъем на стопе	п	+	+	+	+
11	Упражнения на тренажерах на различные мышечные группыповторным методом (до отказа)	п	+	+	+	+
12	Упражнения с отягощениями -запрыгивание, восхождение на опору, выпрыгивание на стопе (пояса, жилеты, манжеты, гантели)	п	+	+	+	+
13	Упражнения со штангой - жим лежа, жим сидя, толчок от груди,упражнения выполняются повторным методом	п			+	+
14	Метание ядра двумя руками из-за головы, снизу	п			+	+

15	Метание набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, снизу, от груди, (20-30 бросков)	п	+	+		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 - 60 мин	п	+	+	+	
18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления)	п	+	+		
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	п	+	+	+	
	2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м					
	Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»					
01	Соревнования на дистанции 10000 м	п, с				+
02	Соревнования на дистанции 5000 м	п, с			+	
03	Соревнования на дистанции 3000 м	п, с	+	+		
04	Контрольный бег на дистанции 10000 м	п, с				+
05	Контрольный бег на дистанции 5000 м	п, с		+	+	
06	Контрольный бег на дистанции 3000 м	п, с	+	+		
07	Бег с соревновательной скоростью 2-3х2000м/200-400м	п, с		+	+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м/200-400м	п, с	+	+	+	+
09	Бег с соревновательной скоростью 3х1000м/400м	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м/400м	п, с	+	+	+	+
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м	п, с	+	+		
13	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление с изменением скорости	п, с	+	+		
14	Бег 5-10х100м : 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка	п, с	+	+		
15	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/5 повторений	п, с	+	+		
	Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»					
01	Соревнования в беге на 10000 м	п, с			+	
02	Соревнования в беге на 5000 м	п, с	+	+		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	п	+	+	+	+
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п		+	+	+
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м /2 серии; (с ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п			+	+
06	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п		+	+	+
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС 170 -190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+			
08	Бег переменно, интервально 5-10х1000м/1000м м.б. (ЧСС 170 -190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л)	п		+	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	п	+	+		
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	п, с	+	+	+	+
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	п, с	+	+	+	+
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	п, с	+	+		
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+		
	Направление подготовки Ae; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»					
01	Соревнования в беге на шоссе на 20 км, полумарафон	п, с				+
02	Темповый бег 20 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с				+
03	Соревнования в беге на шоссе на 15 км	п, с			+	
04	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с			+	
05	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с			+	

06	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)	п, с			+	
07	Переменный бег 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/м)	п, с		+	+	
08	Переменный бег 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/м)	п, с		+	+	
09	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)	п, с		+	+	
10	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)	п, с		+	+	
11	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО	п, с		+	+	
12	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с		+	+	
13	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с		+	+	
14	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	п, с		+	+	+
15	Бег 10х400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с		+	+	+
16	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с			+	
17	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	п, с	+	+	+	
18	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений 400-1000м (без «закисления»)	п, с		+	+	
19	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-600м (без «закисления»)	п, с		+	+	
20	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений по 200 м (без «закисления»)	п, с	+	+		
21	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)	п, с	+			
	Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»					
01	Непрерывный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с			+	+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/м, концентрация лактата до 2 ммоль/л)	п, с			+	+
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата до 2 ммоль/л)	п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с	+	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
	Направление подготовки Ап; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»					
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	п, с		+	+	+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	п, с		+	+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	п, с			+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	п, с			+	+
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.				+	+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.			+	+	
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.		+	+		
08	Бег с максимальной, субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии	п, с	+	+	+	
09	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	п, с	+	+		
10	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии с ходу, с высокого старта	п, с	+	+		
	Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»					
01	Темповый бег 20 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)	п				+

02	Темповый бег 15 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)	п			+	
03	Темповый бег 10 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)	п		+		
04	Темповый бег 5 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)	п	+			
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.	п				+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.	п			+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.	п, с		+	+	
09	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	п	+	+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки, выпрыгивания и т.п.) 5х50-100м / 2-3 с	п		+	+	
12	Специальные беговые упражненияв гору, по мягкому грунту, по дорожке 5х150-200м / 2-3 серии	п		+	+	
13	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	П,с	+	+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+	+	
15	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+		
16	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки, 6-10 «станций». Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км	п		+	+	
17	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. Количество «станций» 4- 6. Упражнения на станции повторным методом (10-15 повторений). Между станциями СБУ (30-50 м).Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км	п	+	+		
	Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
01	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки, 6 - 10«станций». Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления).	п	+	+	+	
02	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком)	п	+	+	+	+
03	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	п	+	+	+	
04	Прыжки с места. Пятерной, Пятерной + тройной, Тройной, Тройной + прыжок с места	п			+	+
05	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей).	п	+	+	+	
06	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п		+	+	
07	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, (Запрыгивание на опору; Восхождение на опору; Выпрыгивания; Подъем на стопе).	п	+	+	+	+
08	Броски ядра двумя руками из-за головы, снизу	п	+	+	+	+
09	Метание набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, снизу, от груди	п				+
10	Спортивные игры по упрощенным правилам 60-90 мин	п		+	+	+
11	ОРУ, выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления)	п	+	+		
12	Упражнения для развития гибкости	п	+	+	+	
	2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п					
	Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»					
01	Соревнования на дистанции 3000 м с/п	с			+	+
02	Соревнования на дистанции 2000 м с/п	с	+	+		
03	Контрольный бег на дистанции 3000 м с/б	п, с			+	+
04	Контрольный бег на дистанции 2000 м с/б	п, с		+		

05	Контрольный бег на дистанции 1000 м с/б			п, с	+			
06	Бег с соревновательной скоростью 1-3х2000м с/б / 200-400м м.б.			п, с		+	+	+
07	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м с/б / 200-400м м.б.			п, с		+	+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 1-3х1000м с/б /400м м.б.			п, с	+	+	+	
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м с/б /400м м.б.			п, с	+	+	+	
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м с/б /400м м.б.			п, с	+	+		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100 с/б м/100м м.б.			п, с	+	+		
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х60 с/б м/100м м.б.			п, с	+	+		
13	Бег с соревновательной скоростью 5х30м; 5х60м; 5х100м с преодолением препятствия			п, с	+	+		
14	Бег с соревновательной скоростью 5х30м; 5х60м; 5х100м с преодолением ямы с водой			п, с	+	+		
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10000м			п, с			+	
02	Соревнования в беге на 5000м			п, с	+	+		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п			+	+
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+	+	+	+
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
06	Бег интервально, повторно 3-5х2000м/1000-400м м.б. (ЧСС 170- 190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)			п		+	+	+
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+			
08	Бег переменно, интервально 5-10х1000м/1000м м.б. (ЧСС 170-190 уд/мин, лактат до 8-10 ммоль/л)			п		+	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. переменно, интервально, повторно (ЧСС 170- 190 уд/мин; лактат до 8-10 ммоль/л)			п	+	+		
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б. (повторно, интервально, переменно)			п, с	+	+	+	+
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. (повторно, интервально, переменно)			п, с	+	+	+	+
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б. (переменно, интервально)			п, с	+	+		
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+		
Направление подготовки Ae; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
03	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Переменный бег 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с			+	+
05	Переменный бег 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с		+	+	
06	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
07	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с	+	+		
08	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
09	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	+
10	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	+
11	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+	+	+	
12	Бег 10х400м/400м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+		+
		2	Интервально	п, с	+		+	
13	Бег 20х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)			п, с			+	+
14	Бег 10х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)			п, с		+	+	
15	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-1000м (без «закисления»)			п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			

	Направление подготовки Ae; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»					
01	Непрерывный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с				+
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с			+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, лактата до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с		+	+	
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	п, с		+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	п, с	+			
	Направление подготовки An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме 1 (км)»					
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	п, с		+	+	+
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	п, с		+	+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	п, с		+	+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	п, с		+	+	+
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м, 250м, 350м м.б.	п, с	+	+	+	+
06	Бег с максимальной, субмаксимальной скоростью с /х, высокого старта 5х60м / 2 серии; 5х30м / 2-3 серии	п, с	+	+	+	
	Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»					
01	Темповый бег 16-18 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/м)	п				+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин) С преодолением барьера (1-200м)	п			+	+
03	Темповый бег 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин): С преодолением барьера (1-100м); С преодолением барьера (1-200м); С изменениями градиента	п			+	+
04	Темповый бег 5 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	п			+	+
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.	п				+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.	п			+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.	п, с		+	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.	п, с		+	+	
09	Бег 3-5х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная			+		
10	Бег 1-3х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная		+	+		
11	Бег 1-3х0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная		+			
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	п		+	+	
13	Специальные прыжковые упражнения (с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания и т.п.)	п		+	+	
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п		+		
13	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	п	+	+	+	
14	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. 6-10 «	п			+	+
15	ОРУ - СБУ комплексы по типу круговой тренировки. 4-6 «станций». Упражнения выполняются повторным методом.	п		+	+	

	Между станциями СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м).					
	Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
01	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. «станций» 6-10. Упражнения выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями и кругами - медленный бег.	п		+	+	
02	ОРУ комплексы по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами м.б. (200-250м).	п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком)	п	+	+	+	+
04	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»)	п	+	+	+	+
05	Прыжки с места, (45-60 отталкиваний). 5-ой, 5-ой+3-ой; 3-ой; 3-ой+ прыжок с места	п		+	+	+
06	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей).Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	п	+	+	+	+
07	Упражнения на тренажерах.В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	п	+	+	+	+
08	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели)	п	+	+	+	+
10	Метание ядра 3-6 кг	п			+	+
11	Метание набивного мяча 2 кг в паре	п	+	+		
12	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин	п		+	+	
15	Упражнения для развития гибкости	п	+	+	+	
	Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
	3.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину					
	Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки в длину с полного и длинных разбегов (раз)»					
01	Прыжок в длину в соревнованиях	с	х	х	х	х
02	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением	п		х	х	х
03	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха	п			х	х
04	Разбег полный в усложнённых условиях, с отягощением,	п,с		х	х	х
10	Разбег полный в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов (раз)»					
01	Прыжок в длину со среднего разбега	п, с	х	х	х	х
02	Прыжок в длину со среднего разбега с отягощением	п			х	х
03	Прыжок в длину со среднего разбега в облегчённых условиях,	п, с		х	х	х
04	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	п, с	х	х	х	х
05	Прыжок в длину с короткого разбега, со среднего разбега12 – 16 раз	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»					
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже; с сопротивлением, вираже в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта, с хода на прямой, вираже	п, с	х	х	х	х
03	Челночный спринт	п	х	х	х	х
04	Беговые и/или барьерные упражнения 5 х 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»					
01	Повторный бег 100-120 м х 4 – 5 раз х 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)	п, с	х	х	х	х

02	Повторный бег 150 -200 мм х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)	п, с	х	х	х	х
03	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)	п			х	х
04	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)	п			х	х
	Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»					
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов	п	х	х	х	х
02	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов),	п, с	х	х	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями	п			х	х
04	Прыжки в длину с сопротивлением, в облегченных условиях	п, с	х	х	х	х
05	Спрыгивания с вертикальной отпрыжкой	п, с	х	х	х	х
07	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания	п, с	х	х	х	х
09	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге	п, с	х	х	х	х
10	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, по ветру, под горку, с тягой	п	х	х	х	х
11	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге	п			х	х
12	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20- 100 см, 40 отталкиваний	п. с	х	х	х	х
13	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов	п, с	х	х	х	х
14	Многократные прыжки (длинные): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с чередованием ног	п	х	х	х	х
15	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний	п	х	х	х	х
16	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с	п				х
	Направление подготовки P; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)» (для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
01	Приседание, полуприседание, на двух ногах или одной ноге, вставание на опору соштангой (3-5 т)	п			х	х
02	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т)	п, с	х	х	х	х
03	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) (1,5-2,5 т)	п			х	х
04	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (штанга на плечах) (1,6-2,2 т)	п, с		х	х	х
05	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением	п. с	х	х	х	х
06	Рывковые упражнения: - рывок классический	п, с			х	х
07	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен,	п, с		х	х	х
08	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди) (5,0-7,5 т)	п			х	х
09	Подъём штанги на грудь (2,5-3,5 т)	п			х	х
10	Тяга штанги толчковая повторная, с плинтов или с колен (3,5-4,5 т)	п, с			х	х
11	Толчок штанги с груди или с плеч (со стоек) (2,0-3,0 т)	п			х	х
	Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч	п, с	х	х	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч	п, с	х	х	х	х
03	Подъемы ног. Подъёмы туловища (скручивание)	п, с	х	х	х	х
04	Подъём туловища с отягощением, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре	п			х	х
05	Метание набивного мяча: - броски вперед, - из-за головы, -от груди, - назад, - сбоку вперёд, -сбоку назад, - вверх	п	х	х	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, сидя под углом 40° разными хватами, лёжа разными хватами	п		х	х	х

07	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз	п	х	х	х	х
08	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с		х	х	х
09	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам	п	х	х	х	х
10	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс)	п	х	х	х	х
11	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра	п	х	х	х	х
12	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя	п	х	х	х	х
13	Разведение рук с отягощением лёжа на животе. Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине	п	х	х	х	х
14	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х	х	
15	Многоскоки: «скачки», выталкивания со штангой на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги	п			х	х
16	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе	п, с	х	х	х	х
17	Тяга бедром вперёд против сопротивления	п, с	х	х	х	х
18	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин),	п	х	х	х	х
19	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п	х	х	х	х
20	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин	п		х	х	х
21	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин	п, с	х	х	х	х
22	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.30 – 60 мин	п, с	х	х	х	х
	Спортивная дисциплина: 5. Метания					
	Соревновательная дисциплина: - толкание ядра					
	Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Толчки ядра соревновательных параметров (раз)»					
01	Толкание ядра в соревнованиях	с		х	х	х
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке	п, с		х	х	х
03	Толкание ядра с места из различнх исходных положений стоя лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз	п, с		х	х	х
04	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)»					
01	Толкание ядра избранным способом утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с			х	х
02	Толкание ядра избранным способом утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз	п				х
03	Толкание ядра с места утяжелённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз	п, с			х	х
04	Толкание ядра с места утяжелённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда,15-20 раз	п				х
05	Толкание ядра избранным способом облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с	х	х	х	х
06	Толкание ядра избранным способом облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз	п, с	х	х	х	х
07	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром до 20% от веса соревновательного снаряда из круга	п			х	х
08	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге	п				х
	Соревновательная дисциплина: - метание молота					
	Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания молота соревновательных параметров (раз)»					
01	Метание молота в соревнованиях	с		х	х	х
02	Метание молота с 3-4 поворотов в тренировке с соревновательным тросом, с укороченным тросом	п, с		х	х	х
03	Метание молота с 2 поворотов с соревновательным тросом, с удлинённым тросом	п, с		х	х	х
04	Метание молота с 2 поворотов с укороченным тросом	п, с	х	х	х	х
05	Метание молота с 1 поворота с соревновательным тросом, с удлинённым тросом	п, с		х	х	Х
06	Метание молота с 1 поворота	п, с		х	х	х
07	Метание молота с 1 поворота с укороченным тросом, предварительные 2-3 вращения молота стоя на месте	п, с	х	х	х	х

Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания молота несоревновательных параметров (раз)»						
01	Метание молота с 3-4 поворотов, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п			х	х
02	Метание молота с 3-4 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
03	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п			х	х
04	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
05	Метание молота с места утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п			х	х
06	Метание молота с места утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
07	Метание молота с 3-4 поворотов, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, свыше 20%, до 20%	п, с		х	х	х
08	Метание молота с 1-2 поворотов, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз	п, с	х	х	х	х
09	Метание молота с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с		х	х	х
10	Метание молота с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х
11	Предварительные 2-3 вращения утяжелённого молота стоя на месте	п, с			х	х
11	Предварительные 2-3 вращения облегчённого молота стоя на месте	п, с	х	х	х	х
Соревновательная дисциплина: - метание диска						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания диска соревновательных параметров (раз)»						
01	Метание диска в соревнованиях	с		х	х	х
02	Метание диска избранным способом в тренировке	п			х	х
03	Метание диска избранным способом, 20-25 раз	п, с		х	х	х
04	Метание диска с места из исходного положения стоя лицом вперёд, ноги параллельно	п, с		х	х	х
05	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия	п, с		х	х	х
07	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела	п			х	х
08	Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г	п, с		х	х	х
09	Имитационные упражнения с диком в круге для метания диска	п, с	х	х	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания диска несоревновательных параметров (раз)»						
01	Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с			х	х
02	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
03	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда	п, с			х	х
04	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда	п				х
05	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20%, свыше 20%от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х
06	Метание диска избранным способом, облегчённого от соревновательного снаряда	п, с	х	х	х	х
07	Имитационные упражнения с утяжелённым диком до 20% от соревновательного снаряда в круге	п			х	х
08	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге	п				х
09	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге	п, с	х	х	х	х
10	Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% от соревновательного снаряда в круге	п, с	х	х	х	х
Соревновательная дисциплина: - метание копья						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания копья соревновательных параметров (раз)»						
01	Метание копья в соревнованиях	с	х	х	х	х
02	Метание копья с полного разбега в тренировке	п, с		х	х	х
03	Метание копья с полного разбега, с 4 - 5 бросковых шагов, с 1 – 3 бросковых шагов, с места с манжетой 100-250 г на запястье	п			х	х
04	Метание копья с большого разбега, с 4 - 5 бросковых шагов, с 1 – 3 бросковых шагов, с места	п, с	х	х	х	х
05	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке, с копьём, без копья	п, с	х	х	х	х

06	Полный разбег + 2 – 4 б.ш. с или без обозначения метания на секторе или дорожке	п, с		х	х	х
07	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха	п		х	х	х
08	Полный разбег с отягощениями, с сопротивлением, в облегчённых условиях,	п			х	х
09	5 бросковых шагов разбега с отведением копья	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания копья несоревновательных параметров (раз)»					
01	Метание копья с полного разбега, с 4-5 бросковых шагов, с места, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда	п, с		х	х	х
02	Метание копья с полного разбега, с 4-5 бросковых шагов, с места, утяжелённого	п			х	х
03	Метание копья с полного разбега, с разбега 4-5 бросковых шагов, с места облегчённого снаряда	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»					
01	Толкания одной, двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча и др.) околосоревновательного веса	п, с		х	х	х
02	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п			х	х
03	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п, с		х	х	х
04	Броски одной, двумя руками предметов вперед, назад, (гири, набивного мяча и др.) околосоревновательного веса	п, с		х	х	х
05	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого веса	п, с		х	х	х
	Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»					
01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов	п	х	х	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями	п		х	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног	п, с	х	х	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов	п, с	х	х	х	х
05	Спрыгивания однократные с вертикальной отпрыжкой	п, с	х	х	х	х
06	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты	п, с	х	х	х	х
07	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты	п, с		х	х	х
08	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге с отягощениями	п, с		х	х	х
09	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной ноге с высоты	п, с		х	х	х
10	Горизонтальные многократные прыжки (короткие): - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места	п, с		х	х	х
	Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»					
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°) (3-5 т)	п			х	х
02	Полуприседание глубокое (60°- 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), (4-6 т)	п, с		х	х	х
03	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой)	с		х	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах	п			х	х
05	Приседание, полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°)	п, с		х	х	х
06	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами, штанга на плечах	п, с		х	х	х
07	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди	п, с			х	х
12	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением	п. с			х	х
13	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением	п, с	х	х		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический	п, с			х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен,	п, с		х	х	х

16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен	п, с		х	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди)	п			х	х
18	Подъём штанги на грудь	п			х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен	п, с		х	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен	п, с			х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек)	п			х	х
22	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами	п		х	х	х
23	Французский жим стоя или лёжа	п	х	х	х	х
24	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя,	п	х	х	х	х
25	Разведение рук с отягощением лёжа на животе	п	х	х	х	х
26	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»					
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой	п, с	х	х	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями	п			х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением	п	х	х	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях	п, с	х	х	х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м)	п, с	х	х	х	х
06	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой)	п	х	х	х	х
07	Челночный спринт	п	х	х	х	х
08	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м,	п, с	х	х	х	х
	Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»					
01	Подъемы ног в висе, в упоре	п, с	х	х	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание)	п, с	х	х	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре	п			х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой	п		х	х	х
05	Метание н/ мяча: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх,	п	х	х	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках	п, с		х	х	х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам	п	х	х	х	х
08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс)	п	х	х	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра	п	х	х	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине	п	х	х	х	х
11	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах	п, с	х	х	х	
12	Бег со штангой на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки	п			х	х
13	Многоскоки: «скачки», со штангой на плечах	п, с		х	х	х
14	Многоскоки: «шаги» со штангой на плечах	п, с		х	х	х
15	Выталкивания со штангой плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги	п, с			х	х
16	Выталкивания со штангой вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без	п		х	х	х
17	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин)	п, с	х	х	х	х
18	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин)	п, с	х	х	х	х
19	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин)	п		х	х	х
	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин)	п, с	х	х	х	х
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др.	п, с	х	х	х	х