Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр олимпийской подготовки «Школа высшего спортивного мастерства по легкой атлетике»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ С.Л.Махнёв
(подпись)
«30» 12 2020г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673,
и типовой (модельной) программы, одобренной Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

Реализация Программы намечена на период с 2021года по 2025год

Исполнитель:

Заместитель директора
по спортивной работе –начальник
спортивного отдела С.В.Коновалова

Санкт-Петербург

2020

ГЛАВА I.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике

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

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

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

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;
- для ЭССМ – до достижения занимающимися возраста 23 лет *(норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку)*;
- для ЭВСМ – до достижения занимающимися, не входящими в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, возраста 35 лет, без ограничений по продолжительности – для лиц, состоящих в указанных списках.

Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии с легкоатлетической специализацией учитываются при составлении планов спортивной подготовки на ЭССМ и ЭВСМ.

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- общая физическая;
- специальная физическая;

- техническая;

- участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- тактическая;

- теоретическая;

- психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенный изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап (ЭССМ, ЭВСМ).

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки легкоатлетов, занимающихся на последующих этапах:

1) занятия на ЭССМ;
2) занятия на ЭВСМ.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. В тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; чаще всего используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);

- двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

1.3. Специфика отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки

Отбор к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых

показателей спортивной результативности занимающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки. Кроме того, в процессе спортивного отбора учитываются иные значимые критерии. Таким образом на комплексной основе оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

В процессе спортивного отбора поэтапно ограничивается в соответствии с возрастающими требованиями ФССП состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва, определенные на законодательном уровне как «лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации».

Минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся при зачислении на очередной этап спортивной подготовки установлен ФССП. Этот минимальный уровень администрация СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *вправе* своим решением повысить и (или)дополнить требованиями к спортсменам, в том числе при переводе на очередной годподготовки на определенном этапе.

В процессе многолетней спортивной подготовки легкоатлетов выделяются:

в) спортивная ориентация – отбор для специализации в избранной соревновательной дисциплине (дисциплинах) – осуществляется при наборе и в процессе занятий на ЭССМ (зачисление – начиная с 17 лет, продолжительность занятий без перевода на ЭВСМ – не ограничена по времени);

г) основной отбор, сопрягаемый с переводом спортивного резерва и его последующей спортивной селекцией на ЭВСМ (зачисление – начиная с 18 лет, продолжительность занятий на этапе – не ограничена по времени).

Формирование групп очередного этапа спортивной подготовки осуществляется на конкурсной основе с учетом релевантных показателей всех претендентов и количества вакантных мест в формируемых группах.

Наряду с лицами, проходившими спортивную подготовку на предшествующем этапе в СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» в группы ЭССМ и ЭВСМ могут быть приняты (зачислены) ранее незанимавшиеся в СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *лица*, соответствующие установленным СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *требованиям* к спортсменам при переводе на соответствующий этап спортивной подготовки.

Прием (зачисление) сторонних лиц осуществляется в соответствии с Правилами приема и отчисления в Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр олимпийский подготовки «Школа высшего спортивного мастерства по легкой атлетике», утвержденными Приказом № 87 от 29.12.2017 года.

В конечном итоге, индивидуальный отбор осуществляется на основе комплексной оценки состояния здоровья, антропометрических показателей, показателей спортивной результативности кандидатов(спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта), а также результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, подавшие или родители (законные представители) которых (при несовершеннолетии кандидатов) подали документы, необходимые для зачисления в СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на соответствующем этапе, с учетом характера и напряженности ранее освоенных кандидатами тренирующих воздействий и количества вакантных мест на зачисление в группы соответствующего этапа спортивной подготовки.

1.4. Специфика организации и построения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» обеспечено.

Уровень квалификации тренеров, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на ЭССМ, ЭВСМ, соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством

прикрепленных тренеров в групповом формате. С учетом показателя минимальной наполняемости тренировочной группы на ЭССМ, составляющего 1 чел., проведение тренировочных занятий на ЭВСМ может быть организовано на индивидуальной основе (тренер одновременно работает с одним спортсменом).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами:

а) проходящими спортивную подготовку на ЭССМ и ЭВСМ. При этом не превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый (раздел 2.8) количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показательнаполняемости, установленный настоящей Программой).

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ), кроме основного тренера по легкой атлетике, допускается привлечение дополнительно второго тренера по легкой атлетике на условиях одновременной работы обоих тренеров со спортсменами.

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующем году ЭССМ, ЭВСМ.

При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на ЭССМ, ЭВСМ, учитывается их легкоатлетическая специализация.

Работа по индивидуальным тренировочным планам осуществляется на ЭССМ и ЭВСМ.

Годовой тренировочный план на всех этапах спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ) имеет продолжительность 52 недели и включает в себя:

- недели с регулярными тренировочными занятиями по расписанию, утвержденному администрацией СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике», в том числе недели с дополнительным участием в спортивных соревнованиях;

- недели с участием в организованных тренировочных мероприятиях, планы проведения которых разрабатываются и утверждаются СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» в соответствии с порядком, указанным в главе VII.

Регулярные тренировочные занятия организуются СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ

по легкой атлетике» с учетом места проведения регулярных тренировочных занятий.

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом определенной СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения вследующих границах:

- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям: до 21 дня – на ЭССМ, ЭВСМ;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 18 дней – на ЭССМ, до 21 дня – на ЭВСМ;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке с участием не менее 70% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;
- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 14 дней на каждом из этапов (ЭССМ, ЭВСМ);
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 5 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ЭССМ, ЭВСМ);

Основное содержание тренировочного процесса на ЭССМ, ЭВСМ – упорядоченное использование двигательных заданий, представленных в разделе 3.7. Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития занимающихся.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, передается в индивидуальное пользование следующая спортивная экипировка (часть – с учетом легкоатлетической

специализации):

- костюм ветрозащитный (1 шт. на 2 года ЭССМ; 1 шт. на 1 год – ЭВСМ);

- костюм спортивный парадный (1 шт. на 2 года – ЭССМ, ЭВСМ);

- кроссовки легкоатлетические (2 пары на 1 год – ЭССМ; 3 пары на 1 год – ЭВСМ);

- майка легкоатлетическая (2 шт. на 1 год – ЭССМ, ЭВСМ);

- обувь для метания диска, молота или толкания ядра (2 пары на 1 год – ЭССМ; 3 пары на 1 год – ЭВСМ)

- перчатки для метания молота (3 пары на 1 год – ЭССМ;4 пары на 1 год – ЭВСМ);

- трусы легкоатлетические (2 шт. на 1 год – ЭССМ, ЭВСМ);

- шиповки легкоатлетические специализированные (2 пары на 1 год – ЭССМ; 3 пары на 1 год – ЭВСМ).

Кроме того, занимающимся (с учетом легкоатлетической специализации) передается в индивидуальное пользование следующий спортивный инвентарь:

- шест (1 шт. на 2 года – ЭССМ; 2 шт. на 1 год – ЭВСМ);

- копье (2 шт. на 1 год – ЭССМ, ЭВСМ);

- диск (1 шт. на 2 года – ЭССМ; 1 шт. на 1 год – ЭВСМ);

- ядро (1 шт. на 2 года – ЭССМ; 1 шт. на 1 год – ЭВСМ);

- молот в сборе (1 шт. на 2 года – ЭССМ; 1 шт. на 1 год –ЭВСМ);

Финансирование спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (в части организации тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

1.5. Специфика соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ) включает в себя участие в отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода занимающихся соответственно на ЭВСМ (норматив мастера спорта России).

Минимальный объем соревновательных стартов установлен ФССП для каждого этапа спортивной подготовки и должен обеспечиваться вне зависимости от легкоатлетической специализации занимающихся (раздел 2.10). Методически целесообразный (рекомендуемый) объем соревновательной практики зависит как от этапа и года спортивной подготовки, так и от легкоатлетической специализации (раздел 3.5).

ГЛАВА II.
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки

В ходе занятий на ЭССМ осуществляется решение следующих задач:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

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

- повышение их функциональных возможностей;

- формирование профессионального подхода к выполнению тренировочных планов и участию в соревнованиях, соблюдению режима восстановления и питания;

- достижение положительной динамики и стабильности результатов при выступлении на спортивных соревнованиях;

- формирование теоретических знаний о правилах соревнований по легкой

атлетике;

- формирование опыта судейства соревнований по легкой атлетике;

- укрепление знания антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В процессе занятий на ЭВСМ в круг решаемых задач входит:

- сохранение мотивации занимающихся к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокой спортивной результативности;

- повышение их функциональных возможностей;

- достижение занимающимися спортивных результатов, достаточных для вхождения в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга;

- обеспечение участия спортсменов в официальных соревнованиях с демонстрацией стабильно высокой спортивной результативности;

- сохранение здоровья занимающихся.

2.2. Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, перевода на последующие годы спортивной подготовки

Зачисление и перевод на каждый из этапов спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ) осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора.

Группы занимающихся на каждом из этапов (ЭССМ, ЭВСМ) формируются в начале октября каждого календарного года с учетом возможности доукомплектования по мере необходимости на протяжении соответствующего календарного года по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту.

Основным критерием отбора к зачислению в группы спортивной подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ) является оценка спортивной перспективности кандидатов, осуществленная назначенной администрацией СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *комиссией* при комплексном учете:

- состояния здоровья кандидатов (в том числе по данным уполномоченной медицинской организации);

- достигнутых ими показателей спортивной результативности;

- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;

- значимых для соответствующей легкоатлетической специализации антропометрических показателей кандидатов;

- полноты освоения кандидатами программ спортивной подготовки предшествующих этапов (при наличии соответствующей объективной информации);

- оценки содержания и напряженности освоенных тренирующих воздействий на предшествующих этапах спортивной подготовки (при наличии соответствующей объективной информации).

К конкурсному индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию:

- для зачисления на ЭССМ – не ниже кандидата в мастера спорта полегкой атлетике;

- для зачисления и перевода на ЭВСМ – не ниже мастера спорта России по легкой атлетике.

Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов.

Лицам, не выполнившим требования к реализации программы спортивной подготовки на текущем этапе (ЭССМ) и не зачисленным на следующий этап (соответственно – ЭВСМ), решением администрации СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в течение трех лет, но не более одного раза.

При переводе занимающихся на очередной год спортивной подготовки текущего ее этапа учитываются:

- состояние здоровья занимающихся;

- полнота выполнения ими утвержденных планов спортивной подготовки прошедшего года спортивной подготовки;

- степень выполнения индивидуально ориентированных контрольных нормативов спортивной результативности и разносторонней физической

подготовленности, установленных прикрепленным тренером в одобренных тренерским советом СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *в* начале пройденного годичного тренировочного макроцикла тренировочных планах.

2.3. Структура тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ) занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности);

- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

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

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки легкоатлетов должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП (таблица 1).

Таблица 1

Соотношение видов подготовки по отводимому времени в структуре занятий на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
		ЭССМ	ЭВСМ
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции			
1.	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	62 – 78	63 – 79
1.1	Общая физическая подготовка (%)	12 – 17	11 – 16
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	24 – 27	25 – 28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4 – 7	5 – 8
1.4	Техническая подготовка (%)	22 – 27	22 – 27
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	8 – 11	8 – 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	3 – 6	3 – 4
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	3 – 5	4 – 6
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
1.	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	56 – 79	55 – 76
1.1	Общая физическая подготовка (%)	10 – 20	8 – 17
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	25 – 30	29 – 34
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4 – 7	5 – 8
1.4	Техническая подготовка (%)	17 – 22	13 – 17
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	8 – 11	8 – 11

3.	Инструкторская и судейская практика (%)	3 – 5	3 – 6
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	3 – 5	5 – 7
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: прыжки, метания			
1.	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	62 – 78	63 – 79
1.1	Общая физическая подготовка (%)	12 – 17	11 – 16
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	24 – 27	25 – 28
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4 – 7	5 – 8
1.4	Техническая подготовка (%)	22 – 27	22 – 27
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	8 – 11	8 – 11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	3 – 6	3 – 4
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	3 – 5	4 – 6
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: многоборье			
1.	Объем физической нагрузки (%), в т.ч.:	58 – 78	56 – 74
1.1	Общая физическая подготовка (%)	11 – 18	10 – 15
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	21 – 26	21 – 26
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3 – 6	4 – 7
1.4	Техническая подготовка (%)	23 – 28	21 – 26
2.	Объем подготовки, не связанной с физической нагрузкой (%), в т.ч.: тактическая, теоретическая, психологическая	8 – 11	12 – 16
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	3 – 6	3 – 4
4.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование (%)	3 – 5	4 – 6

Спортивная подготовка осуществляется на непрерывной основе (ежегодно – на протяжении 52 недель), периоды отдыха (перерыва в занятиях) не предусмотрены. Вместе с тем они могут быть определены (назначены) конкретным занимающимся прикрепленным тренером по медицинским показаниям и иным значимым причинам с обязательным информированием на это счет руководства СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике».

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха в каждом конкретном случае определяются прикрепленным тренером. В основном используются относительно полные (ординарные, компенсационные) интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности до близкого к исходному уровню перед выполнением очередного двигательного задания и восстановление работоспособности к очередному тренировочному занятию в той части функциональных возможностей организма, на совершенствование которых будет направлено предстоящее тренировочное занятие. Однако по мере роста спортивного мастерства и тренированности занимающихся возможно все более активное применение неполных (субкомпенсационных) интервалов отдыха при серийном выполнении упражнений в составе отдельных тренировочных заданий(в основном направленных на совершенствование различных видов выносливости),а также при планировании части тренировочной работы в отдельных микроциклах, заведомо предусматривающем продолжительное неполное восстановление совершенствуемых функциональных возможностей организма в рамках использования некоторых моделей построения круглогодичной тренировки (в частности – так называемой «блочной» модели).

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным занимающимся и имеющихся в распоряжении СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» возможностей. С целью регулирования восстановительных процессов в организме помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий по мере необходимости используются:

- сеансы пребывания в суховоздушной бане (сауне), паровой бане;

- восстановительный массаж (сегментарный, точечный, иной);

- официально разрешенные к использованию средства фармакологической коррекции;

- восстановительное плавание;

- гидропроцедуры (контрастные ванны, контрастный душ, гидромассаж и др.);

- бальнеологические процедуры;

- ароматерапия;

- электросон;

- сеансы психорегулирующих воздействий.

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

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время таких 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.);

- ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения;

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

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

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером во время 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 определенный этап спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ), в контрольных испытаниях при переводе на очередной год подготовки соответствующего ее этапа, а также в организованном прикрепленным тренером в целях управления тренировочным процессом этапном педагогическом контроле динамики ключевых показателей разносторонней спортивной подготовленности занимающихся на протяжении годичного тренировочного цикла.

Участие занимающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (раздел 3.5), обусловленным методической целесообразностью.

Периодические медицинские обследования занимающихся организуются на базе городского врачебно- физкультурного диспансера (ГВФД) по согласованному графику.

В целях создания наиболее благоприятных условий для спортивного совершенствования, ускоренного восстановления временно сниженной работоспособности, обеспечения непрерывности занятий, более качественной подготовки к участию в ответственных спортивных соревнованиях организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса (глава VI).

Периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях) применительно к каждому занимающемуся определяются прикрепленным тренером с учетом ежегодно утверждаемых СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» Планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год, а также Плана проведения тренировочных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике»на очередной год спортивной подготовки, которые после их утверждения входят в состав настоящей Программы в качестве приложений к ней.

2.4. Основные требования по видам подготовки (физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка)

В спортивной подготовке легкоатлетов ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Ориентируясь на определенные ФССП (раздел 2.3, таблица 1) рамочные показатели, прикрепленные тренеры вправе самостоятельно устанавливать конкретное соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки и на тех или иных этапах круглогодичного тренировочного процесса. Подбор средств и методов спортивной подготовки осуществляется прикрепленным тренером, в том числе при выборе тренировочных (двигательных) заданий за основу должен быть принят исходный фонд таких заданий (программный материал), представленный в разделе 3.7 настоящей Программы (таблица 7).

2.5. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки на ее этапах (ЭССМ, ЭВСМ) осуществляется с учетом определяемой прикрепленным тренером целесообразности и имеющихся в распоряжении СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» возможностей организации такого сопровождения.

Прикрепленный тренер вправе самостоятельно решать вопрос об участии либо неучастии своих учеников в организуемых мероприятиях по научно-методическому сопровождению спортивной подготовки, поскольку только он использует в управлении спортивной подготовкой информацию, полученную в ходе этих мероприятий.

Мероприятия по научно-методическому сопровождению спортивной подготовки, организуемые СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *с* учетом пожеланий тренеров, не должны включать в себя измерительные процедуры с участием спортсменов, представляющие опасность для жизни и здоровья, вызывающие чрезмерное напряжение организма, унижающие человеческое достоинство. Информация, полученная в ходе мероприятий по научно-методическому сопровождению, может быть передана в сторонние организации

только с ведома администрации СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» с обязательным соблюдением требований к защите персональных данных.

2.6. Требования к реализации воспитательной работы с легкоатлетами

Воспитательная работа с легкоатлетами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно.

План и программа воспитательной работы со спортсменами группы составляются тренером на очередной год спортивной подготовки. В них обеспечиваются преемственность и взаимосвязанность с предыдущими и последующими аналогичными документами.

План и программа воспитательной работы с группой легкоатлетов состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях тренировочного процесса и воспитательная работа во вне тренировочного времени.

В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы.

К основным направлениям реализуемой с легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;
- формулировку задач воспитания во вне тренировочного времени и подбор способов их реализации.

2.7. Требования к организуемым на этапах спортивной подготовки мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним прикрепленными тренерами проводятся коллективные тренинги с занимающимися

по антидопинговым образовательно-воспитательным программам (раздел 3.9).

Указанные тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ). Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть нескольких подряд по расписанию тренировочных занятий (по окончанию двигательной деятельности занимающихся). Суммарная продолжительность тренингов – от 5 часов (300 минут) до 10 часов (600 минут) в зависимости отиспользуемой программы.

Используемые антидопинговые образовательно-воспитательные программы имеют следующие отличительные особенности:

- они дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности легкоатлетов;

- содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий со спортсменами;

- формат реализации разработанных программ предусматривает возможность личного контакта спортсменов с проводящим занятие тренером, что позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

Помимо проводимых тренерами коллективных тренингов по антидопинговым образовательно-воспитательным программам, приведенным в разделе 3.9, по назначению администрации СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» в процессе спортивной подготовки определенных занимающихся используются иные антидопинговые обучающие программы, в первую очередь – рекомендованные к реализации ВАДА и РУСАДА к освоению в дистанционном режиме.

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на соответствующие этапы, количество занимающихся в группах

Нормативная продолжительность:

При отсутствии общих нормативных показателей целесообразная продолжительность занятий на ЭССМ и ЭВСМ определяется администрацией СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» с учетом специфики имеющихся условий и решаемых задач спортивной подготовки тех или иных занимающихся на индивидуальной основе. В соответствии стребованиями ФССП для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на ЭВСМ, не ограничивается.

В группы ЭССМ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 17 лет, в группы ЭВСМ – по достижению возраста 18 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭССМ – 20 лет, в группы ЭВСМ – 25 лет

Минимальная наполняемость групп на ЭССМ – 2 человека, на ЭВСМ – 1 человек. При этом устанавливается, что списочный состав каждой из таких групп не должен превышать соответственно 7 человек и 6 человек.

Во всех случаях возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования кобъему тренировочного процесса установлены ФССП (таблица 2).

Таблица 2

Минимальные требования к объему тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	ЭССМ	ЭВСМ
Кол-во часов в неделю	18	24
Кол-во занятий в неделю	6	7
Кол-во часов в год	936	1248
Кол-во занятий в год	312	364

Методически целесообразные параметры объема тренировочной деятельности, как правило, превышающие минимальные значения, приводятся в разделе 3.5.

При планировании тренировочного процесса прикрепленным тренерам рекомендуется ориентироваться на методически целесообразные объемные показатели, но за ними остается право снижать планируемые объемные показатели до уровня представленных минимальных этапных требований.

2.9. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Минимальный объем соревновательной деятельности составляет (в течение годичного цикла спортивной подготовки):

- участие в контрольных соревнованиях: 6 раз – на ЭССМ, ЭВСМ;
- участие в отборочных соревнованиях: 2 раза на ЭССМ, ЭВСМ;
- участие в основных соревнованиях: 2 раза на ЭССМ, ЭВСМ.

Максимальный объем соревновательной деятельности на каждом из этапов (ЭССМ, ЭВСМ) составляет 12 участий в соревнованиях *(раздел 3.5)*.

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в настоящей Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.10. Структура годичного тренировочного цикла

Структурирование годичных (52-недельных) тренировочных циклов, используемых в занятиях с лицами, проходящими спортивную подготовку на тех или иных этапах (ЭССМ, ЭВСМ), полностью входит в прерогативу прикрепленного

тренера.

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

В СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *в* качестве таковых признаются те концепции построения круглогодичной тренировки, которые кратко описаны в настоящем разделе (более развернутое описание содержится в первоисточниках, указанных в главе V), и обозначены как:

а) традиционная модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Л.П. Матвеева);

б) равномерно-ступенчатая модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах А.П. Бондарчука);

в) блочная модель тренировочного макроцикла тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Ю.В. Верхошанского);

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

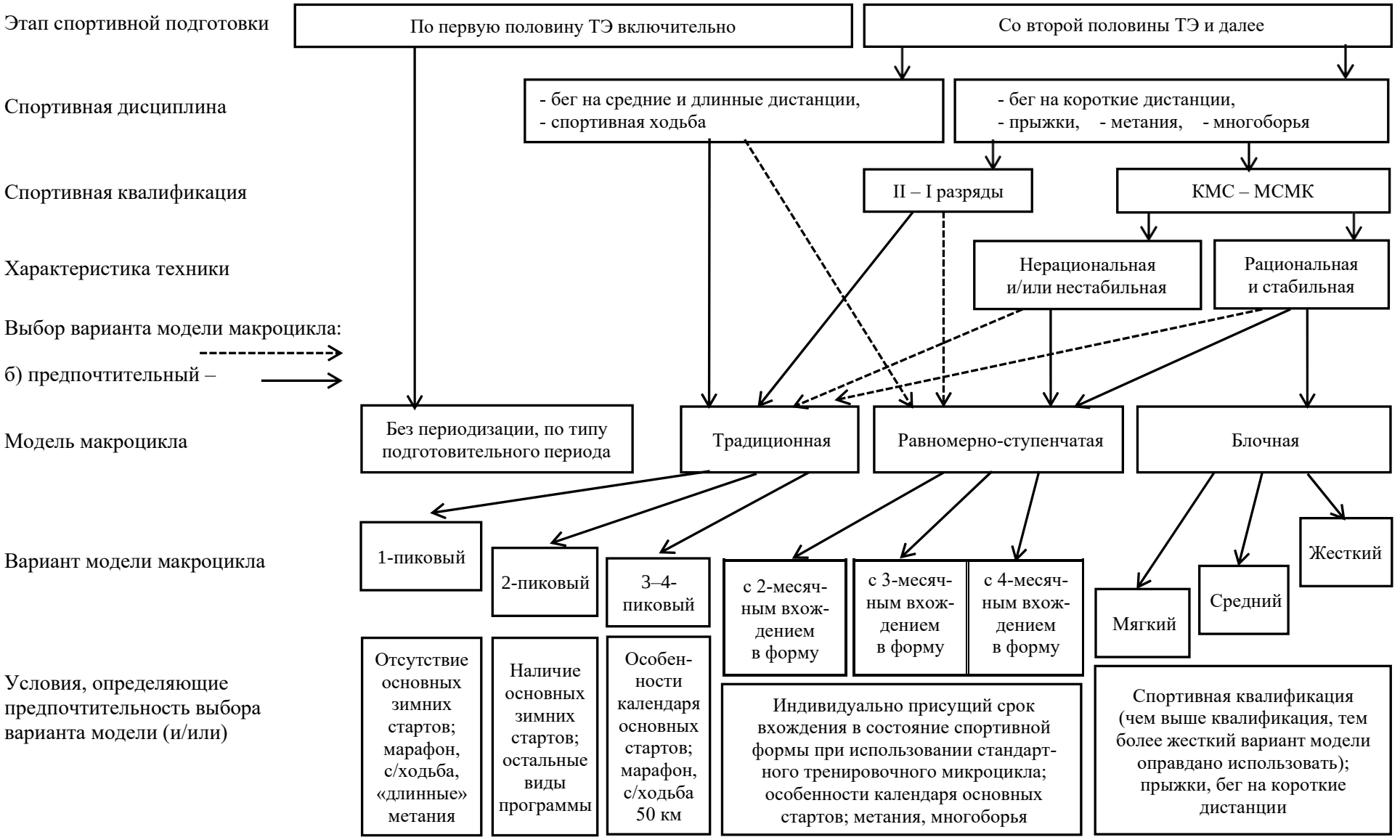


Рисунок 1 – Схема выбора модели построения годичного тренировочного цикла и ее варианта

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимися состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

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

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

Применительно к ЭССМ и ЭВСМ, когда с возрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета, для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерства легкоатлета, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него легкоатлетической дисциплины и общие закономерности становления мастерства в данном виде легкой атлетики, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, индивидуальные адаптационные возможности атлета, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание

предшествующего тренировочного процесса.

Только с учетом перечисленных факторов следует подбирать для того или иного спортсмена либо целой тренировочной группы наиболее адекватную модель круглогодичной тренировки.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки основана на выделении подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Задачи и содержание занятий в различных периодах круглогодичной тренировки, построенной по одно-, двух- и трехцикловой схемам, подробно раскрыты в общедоступной специальной литературе.

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

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

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

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

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

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

приближения к соревновательному сезону;

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

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

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

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

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

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

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

времени наиболее ответственного соревновательного старта;

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

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

г) в противовес относительно равномерному размещению используемых тренировочных средств в данной модели предусматривается концентрация нагрузок специальной направленности в форме относительно самостоятельных (поэтому речь идет об их «сопряжении») тренировочных «блоков», последовательное введение которых в подготовку должно обеспечить повышение силы и специфичности тренирующего воздействия по мере роста физических кондиций спортсмена и мощности механизмов энергообеспечения специфической работоспособности в соответствующих двигательных режимах;

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

е) повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма легкоатлета после предшествовавшего занятия признается не просто допустимой, но и желательной, в результате чего уровень специальной работоспособности в начале большого тренировочного этапа длительное время (1,5 – 2,5 месяцев) планомерно

снижается, а по завершении использования концентрированных нагрузок из арсенала средств специальной физической подготовки через определенный промежуток времени должно наблюдаться существенное превышение исходного уровня специальной работоспособности;

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

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

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

Посыл к использованию блочной модели заключается в понимании того обстоятельства, что квалифицированные легкоатлеты обладают настолько высоким уровнем специальной физической подготовленности, что дальнейшее его повышение, являющееся необходимым условием продолжения роста их спортивногомастерства, возможно лишь за счет сильных и достаточно продолжительных тренирующих воздействий необходимой направленности. Характерная для традиционной модели комплексная направленность тренировочного процесса этого обеспечить не может. Она предполагает распределенное использование разнонаправленных нагрузок, которые не способны вызвать в организмеадаптационные перестройки в нужном направлении. В дополнение к этому, при комплексной тренировке (при освоении больших порциальных объемов нагрузок разной направленности) создаются условия

для конкурентных отношений между процессами, лежащими в основе совершенствования отдельных функциональных систем организма, а также между тренировочными эффектами применения разнонаправленных нагрузок.

В этой связи признается целесообразным применение в системе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов особой формы сосредоточения объема специализированной тренировочной нагрузки для создания акцентированного тренирующего воздействия на организм использованием высокообъемных однонаправленных нагрузок в течение ограниченного во времени (до 2,5 месяцев) этапа. При этом производится разделение разных по направленности нагрузок на так называемые «блоки» (до 3–4 недель), после которых целесообразна реабилитационная пауза (7–10 дней) для активации компенсаторных процессов. После завершения всего этапа специальной физической подготовки требуется более продолжительный реабилитационный период, связанный со стабилизацией на новом уровне осуществленных в организме функциональных перестроек (проявление отставленного тренировочного эффекта).

Акцентированное тренирующее воздействие приводит к глубоким функциональным изменениям, выступающим предпосылкой к последующему сверхвосстановлению энергетического потенциала и переходу организма на более высокий уровень специальной работоспособности. Важное условие применения концентрированных нагрузок – их относительно невысокая интенсивность, так как большие объемы использования сходных по направленности тренировочных средств уже сами по себе обеспечивают должную интенсификацию тренировочного процесса. На практике концентрированной может быть признана такая физическая нагрузка, парциальный объем которой в месяце сосредоточения составляет порядка 23–25 % от оптимальной величины годового парциального объема.

Концентрация однонаправленной нагрузки целесообразна, в первую очередь, для повышения эффективности специальной физической подготовки и может применяться для относящихся к ней нагрузок любой преимущественной направленности. Но особое значение (и не только для повышения уровня специальной физической подготовленности легкоатлета, но и для упорядочения всего комплекса тренирующих воздействий в тренировочном макроцикле) имеет концентрация

специализированных нагрузок силовой направленности. Использование такого приема позволяет без каких-либо негативных последствий сократить годовой парциальный объем силовой нагрузки на 13–15 % по сравнению с тем, который осваивается при использовании традиционной организации нагрузок в тренировочном макроцикле.

Блочная модель тренировочного макроцикла подразумевает широкое и целенаправленное использование средств общей физической подготовки в сочетании их со средствами специфической направленности. Основной смысл применения средств общей физической подготовки состоит в создании эффекта переключения на деятельность, контрастную специальной тренировочной работе и способствующую тем самым посттренировочному восстановлению работоспособности после объемных (в начале большого тренировочного этапа) и высокоинтенсивных (в его конце) нагрузок. В целом средства из арсенала общей физической подготовки осваиваются в режиме низкой интенсивности. Однако для того, чтобы подготовить организм к переходу на преимущественное совершенствование скоростных двигательных проявлений и техническое совершенствование, при снижении концентрации основной нагрузки интенсивность осваиваемых средств, относящихся к общей физической подготовке, несколько возрастает.

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

участия в главном старте соревновательного сезона).

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

а) построение тренировочного макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования целесообразной последовательности периодов развития, сохранения и утраты спортивной формы в зависимости от личного календаря соревнований и индивидуальных особенностей конкретного легкоатлета с позиции индивидуально присущего ему времени вхождения в состояние спортивной формы и стоящих тренировочных задач;

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

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

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

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

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

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

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

Используемые варианты построения тренировочного макроцикла по равномерно-ступенчатой модели связаны с продолжительностью индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы, которое определяется проведением регулярного (один раз в 1–2 недели занятий) тестирования двигательных возможностей либо отслеживанием динамики спортивной результативности после первых двух месяцев занятий с включением в тренировочный

процесс определенным образом стандартизированного тренировочного микроцикла. В качестве основных в данном случае выделяются варианты модели для спортсменов с вхождением в состояние спортивной формы в течение двух, трех и четырех месяцев. Визуализация пяти наиболее часто используемых на практике вариантов описанных моделей построения круглогодичной тренировки применительно к занимающимся со специализацией в скоростно-силовых легкоатлетических дисциплинах представлена на рисунках 2 – 6. При этом применительно к занимающимся со специализацией в легкоатлетических дисциплинах, предъявляющих приоритетные требования к развитию выносливости, данные модели подлежат использованию (в первом приближении) при следующем изменении обозначений соответствующих графиков:

а) общей и специальной силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробной направленности;

б) общей и специальной скоростно-силовой подготовки – на общую и специальную тренировочную работу аэробно-анаэробной направленности;

в) общей и специальной скоростной подготовки – на общую и специальную тренировочную работу анаэробной направленности.

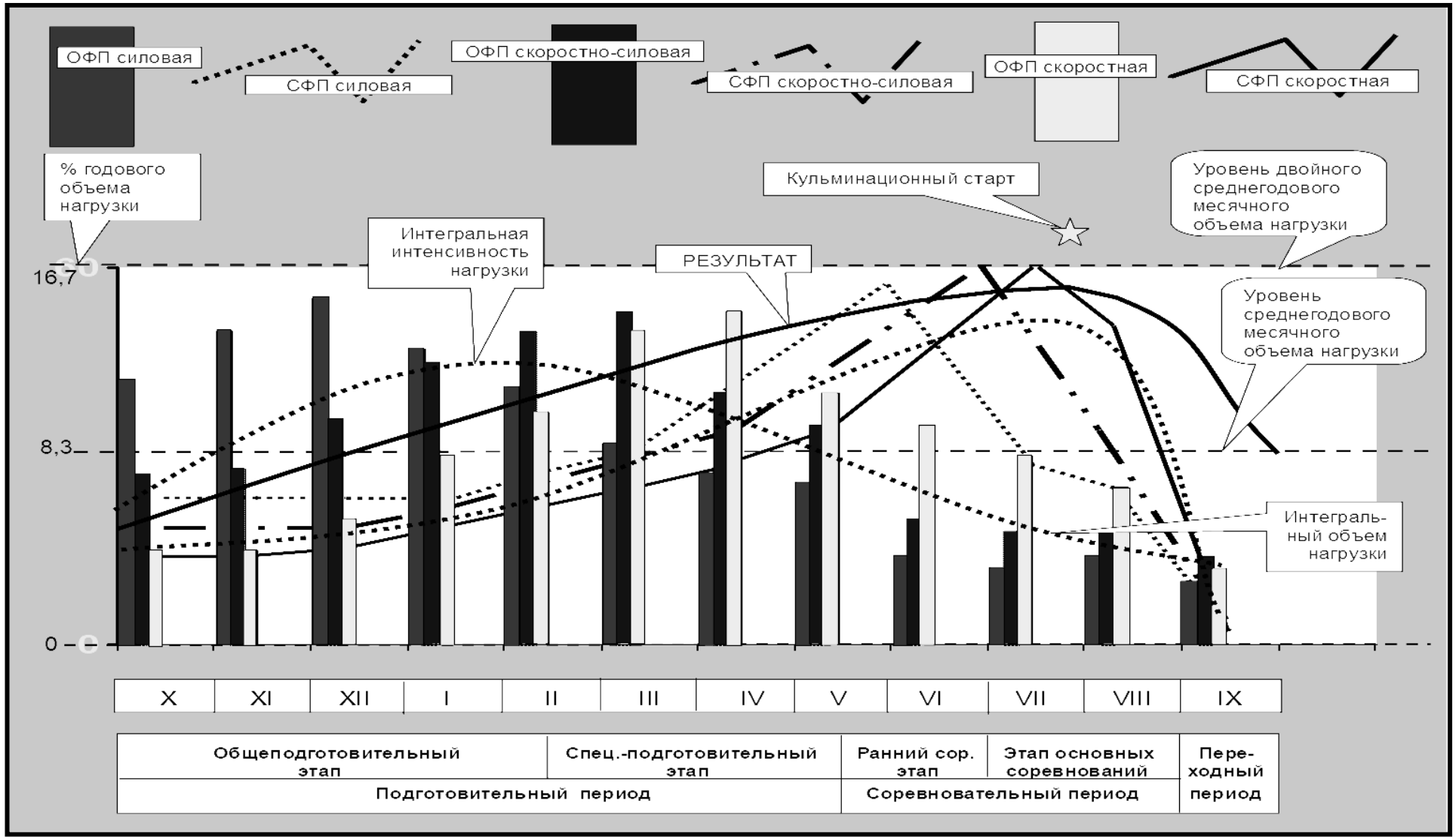


Рисунок 2 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах с традиционной организацией нагрузок (1-пиковый вариант)

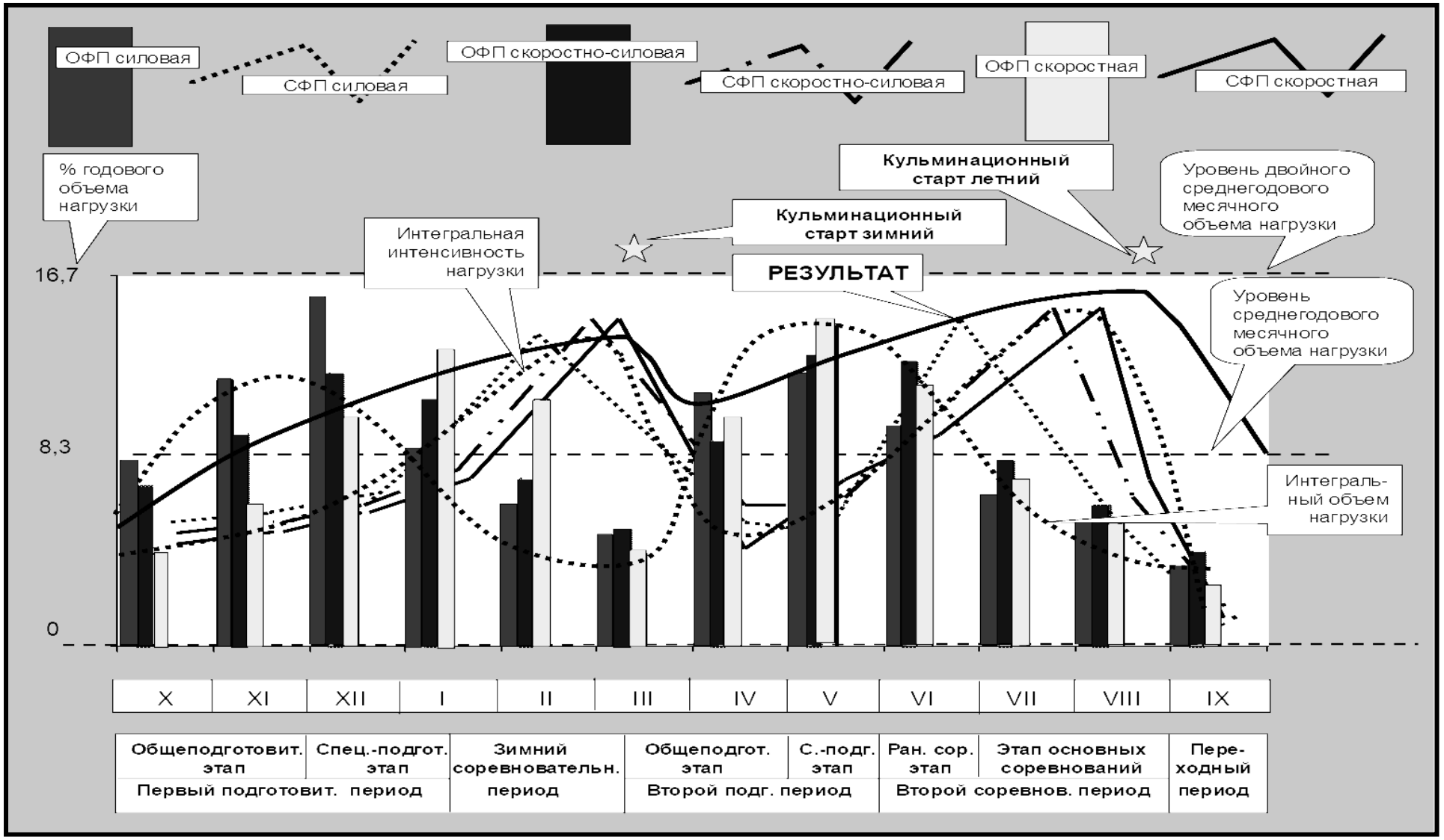


Рисунок 3 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах с традиционной организацией нагрузок (2-пиковый вариант)

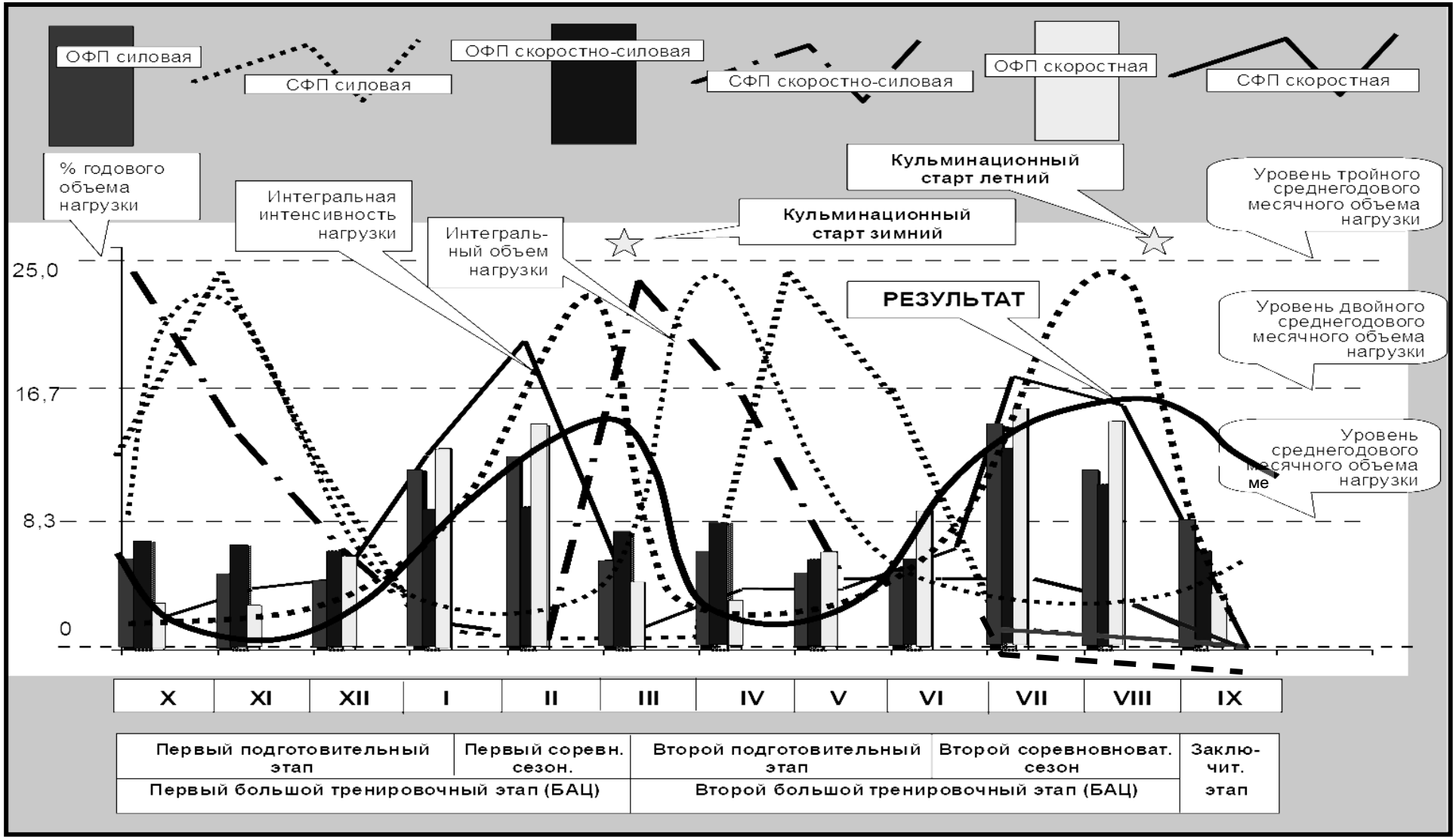


Рисунок 4 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах с блочной организацией нагрузок («жесткий» вариант)

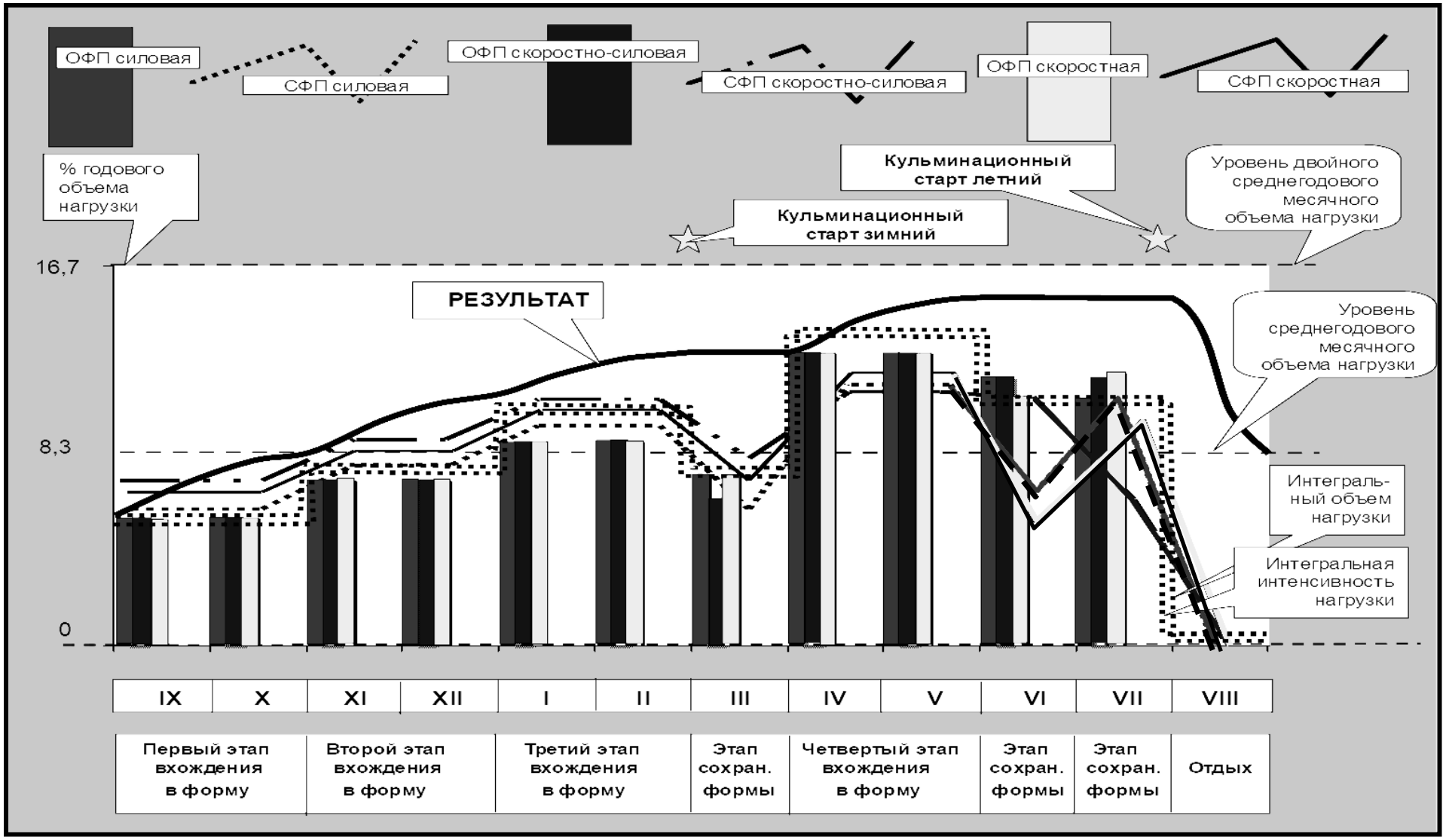


Рисунок 5 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах с равномерно-ступенчатой организацией нагрузок (вариант с 2-месячным периодом вхождения в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

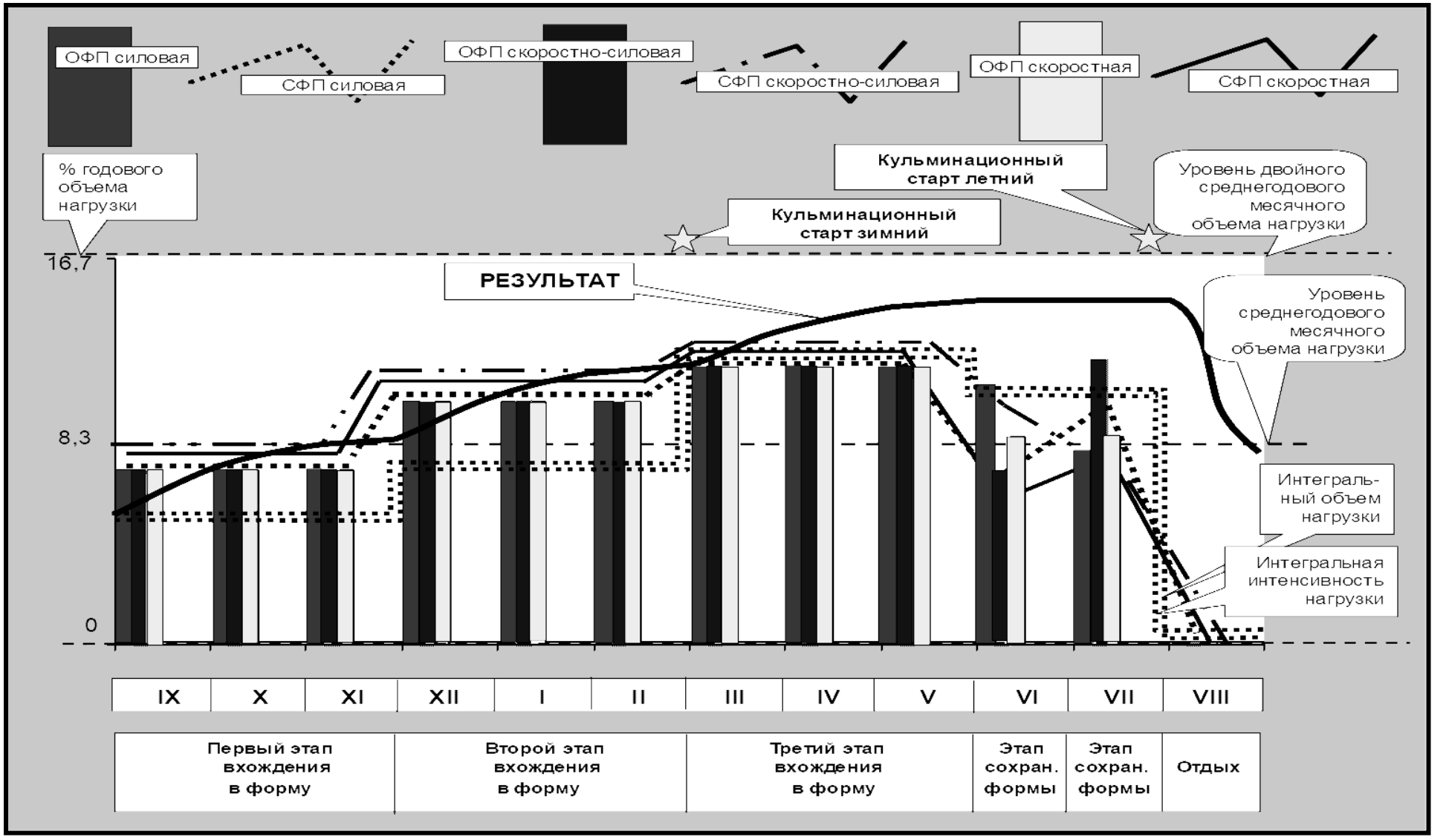


Рисунок 6 – Формализованная (без детализации по частным направлениям) модель распределения тренирующих воздействий для представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин в годичных тренировочных циклах с равномерно-ступенчатой организацией нагрузок (вариант с 3-месячным периодом вхождения в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

2.11. Примерные режимы тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, вытекающие из установленных требований к объему тренировочного процесса

Установленные ФССП минимальные требования к объему тренировочного процесса выводят на следующие ориентировочные режимы тренировочной работы:

- на ЭССМ: круглогодичное использование шестиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 3 часа;

- на ЭВСМ: круглогодичное использование семиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 3 часа 25 минут.

(указанные выше временные параметры характеризуют рабочее время тренера, измеряемое в астрономических часах. В него входят и сопутствующие действия: подготовка мест занятий и необходимогоинвентаря, контроль (при необходимости) за приемом занимающимися гигиенических процедур, и др. В соответствии с разъяснением специалистов Федерального центра подготовки спортивного резерва, собственно тренировочная деятельность занимающихся должна измеряться в академических часах).

Изменение объемов тренировочного процесса до методически обоснованных параметров подразумевает использование несколько иных тренировочных режимов, представленных в разделе 3.5 (таблица 4), разделе 3.8 (таблицы 12, 13). Эти уточненные применительно к каждому году занятий на том или ином этапе спортивной подготовки и виду используемых микроциклов тренировочные режимы не противоречат вытекающим из минимальных этапных требований к объему тренировочного процесса, а уточняют и конкретизируют их.

2.12. Предельные тренировочные нагрузки, предельный объем соревновательной деятельности, объем индивидуальной спортивной подготовки

В тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки (ЭССМ,ЭВСМ) используется весь спектр описанных в специальной литературе тренировочных нагрузок различной направленности, являющихся суммарным физиологическим итогом отдельного занятия, – от малых (с восстановительным периодом

функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до нескольких часов) до больших (с восстановительным периодом функциональных показателей до исходного уровня в направлении освоенного тренирующего воздействия до 2 – 3 дней).

Чрезмерные тренировочные нагрузки, которые вызывают столь значительное целенаправленное утомление в соответствии с решаемыми в занятии задачами, которое компенсируется восстановительным периодом продолжительностью свыше 3 дней, в спортивной подготовке легкоатлетов СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» не используются.

Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятии с его участием прекращается по указанию тренера.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется методически целесообразным уровнем, установленным для каждого из этапов спортивной подготовки (раздел 3.5) с учетом легкоатлетической специализации занимающихся.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется прикрепленным тренером исходя из возможностей, предоставляемых групповым форматом проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и текущей наполняемостью групп. ФССП допускает реализацию тренировочного процесса на ЭССМ полностью на индивидуальной основе.

ГЛАВА III.
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки

Под отбором к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки понимается комплекс мер организационного и методического характера, посредством которых оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему спортивному совершенствованию, в том числе с учетом легкоатлетической специализации.

При отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ни о каком ограничении доступа к занятиям легкой атлетикой в процессе спортивного отбора речь идти не должна. В ходе спортивного отбора ограничивается состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва – лица, обладающие необходимым спортивным потенциалом для вхождения в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации». Спортсменам, не включенным в группы спортивной подготовки очередного этапа, может быть рекомендовано продолжить занятия легкой атлетикой вне организационной системы спортивной подготовки.

Поскольку ФССП устанавливает 4 этапа многолетней спортивной подготовки, на каждом из которых наполняемость групп планомерно сокращается, признается целесообразным организационное сопряжение этапности спортивного отбора (последовательной оценки спортивной перспективности занимающихся) с этапностью спортивной подготовки.

Установлено, что надежность долгосрочного прогнозирования спортивных достижений возрастает, если приоритетно ориентироваться на темпы роста значимых показателей двигательной подготовленности, а не на их исходный уровень. Важно

оценить «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на физические нагрузки.

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету при долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных легкоатлетов:

1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).

2. Антропометрические данные.

3. Координационные предпосылки.

4. Функциональные и физические задатки.

5. Особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой)

6. Динамика спортивных результатов.

По мере взросления спортсменов и перехода их на очередные этапы спортивной подготовки оценка прогностической значимости перечисленных выше факторов принципиально изменяется. Все более значимыми для дальнейшего отбора становятся критерии, связанные с теми факторами, которые прежде имели относительно невысокую прогностическую значимость.

Каждая легкоатлетическая специализация предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела и (особенно) конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке спортивной перспективности один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения кандидата возможности достижения высоких результатов при определенной последующей легкоатлетической специализации.

Применительно к каждой из легкоатлетических специализаций существует антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Чем выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим признакам, причем речь идет о консервативных признаках, слабо подверженных средовому влиянию.

Вместе с тем существуют и общие положения, к которым для легкой атлетики в целом следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);

- относительно узкий таз;

- специфический для определенной соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;

- так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);

- высокие своды стопы;

- низкий удельный вес жировой ткани;

- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

Поскольку большинство из перечисленных признаков относится к морфологии костной ткани, именно скелетные особенности при изучении антропометрических данных юного легкоатлета оцениваются в приоритетном порядке.

Природная предрасположенность к выполнению специфических для определенного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, умение расслаблять мышцы в нужных фазах двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками – все это подлежит учету при спортивном отборе.

При оценке координационных способностей легкоатлетов использование инструментальных методик затруднено. Оценка осуществляется специалистами в основном путем наблюдения за двигательными проявлениями спортсменов.

Один из подходов к оценке координационной предрасположенности к занятиям легкой атлетикой состоит в следующем.

Поскольку бегуну, прыгуну, метателю исключительно важно обладать согласованностью движений маховыми и опорными звеньями в локомоторных или бросковых движениях, оценивается умение кандидатов использовать в движениях так называемые «реактивные» и внешние силы, а не только энергию мышечного напряжения. Для этого выполняются следующие действия:

а) измеряется результативность броска, прыжка или времени преодоления отрезка дистанции в условиях, когда юный спортсмен может выполнять движения только или преимущественно за счет активных мышечных усилий («выключая» маховые движения, изменяя условия опорного взаимодействия и инерционные проявления, уменьшая длину разбега перед прыжком или убирая его вовсе перед выполнением финального движения в метаниях);

б) измеряется результативность в обычных (привычных) условиях выполнения

того же упражнения;

в) определяется разница в результатах, величина которой прямо пропорционально отражает умение использовать «внешние» силы.

При этом следует внимательно относиться к выбору индикаторных показателей именно тех качеств, которые важны для сильнейших взрослых представителей избранного вида легкой атлетики, а не дляуспешной соревновательной конкуренции со сверстниками.

Оценке типа нервной деятельности, особенностей характера, преобладающей мотивации, волевых качеств также следует уделять должное внимание на всех этапах спортивного отбора. Как и показатели состояние здоровья, психологические показатели могут иметь лимитирующий характер.

Психологическая оценка проводится по психолого-педагогическому, психическому и психофизиологическому направлениям контроля. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, использовании опросников и тестов самооценки, во втором – о методах диагностики быстроты и точности реакций, устойчивости внимания, точности двигательных восприятий, в третьем – о методах оценки психофизиологических состояний занимающихся в тренировочных занятиях или на соревнованиях.

Наряду с этим, существует общий критерий, по которому можно установить пригодность к занятиям спортом с психологической точки зрения – это отношение занимающихся к состязательной деятельности. Тем, кто проявляет активный и стойкий интерес к соревновательному соперничеству, должно уделяться приоритетное внимание.

Уровень и динамика соревновательной результативности приобретают наибольшее прогностическое значение с началом занятий на ЭССМ и ЭВСМ.

3.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности легкоатлетов

В основу грамотного построения многолетней спортивной подготовки должен быть положен тренерский прогноз спортивного потенциала конкретного легкоатлета.

Если оцененный потенциал занимающегося позволяет рассчитывать на продолжение занятий вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей в соответствующей соревновательной дисциплине, то пик спортивной карьеры в большинстве случаев имеет смысл планировать именно на эту возрастную зону, чтобы легкоатлет смог наиболее полно себя реализовать. В таком случае категорически нежелательно форсирование подготовки, связанное с ранней специализацией средств и методов повышения спортивной результативности, преждевременной интенсификацией применяемых нагрузок. Если же спортивная одаренность ученика не позволяет рассчитывать на столь долговременные регулярные занятия, то планируемый пик спортивной карьеры может быть смещен на молодежный, юниорский возраст. И тогда оправдано ускоренное (в разумных пределах) «обострение» спортивной подготовки для обеспечения повышенной текущей, а не отсроченной, как в первом случае, соревновательной конкурентоспособности.

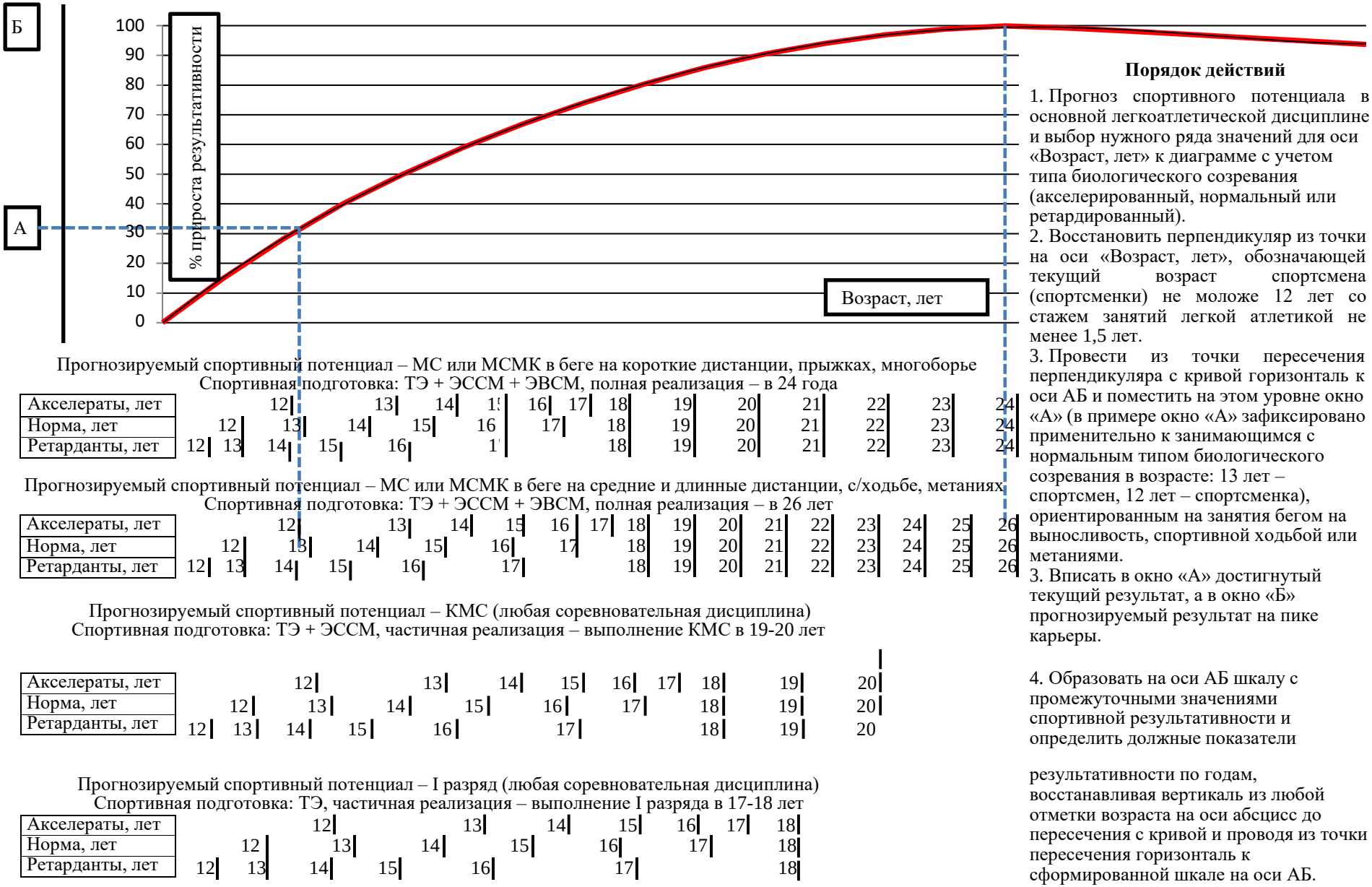
Следовательно, спортивная подготовка легкоатлета должна иметь целевой характер, причем определяющими при ее построении становятся долговременные ориентиры в совершенствовании мастерства, которые обусловливают постановку и последующую корректировку промежуточных (этапных) целей и задач.

Тренеру в первую очередь необходимо осуществить прогноз вероятности продолжения спортивной подготовки ученика вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей, поскольку результаты такого прогноза влияют на выбор стратегии долгосрочного планирования.

Зона оптимальных возможностей в той или иной соревновательной дисциплине характеризуется возрастными границами, в которых усредненный показатель лучших результатов в сезоне элитных легкоатлетов одинакового возраста изменяется статистически недостоверно. Как правило, это диапазон в 4 – 6 лет, начинающийся в 21–22 года – применительно к бегу на короткие дистанции, прыжкам и многоборью, и в 23–24 года – применительно к бегу на длинные дистанции, спортивной ходьбе и метаниям.

Для последующих этапов спортивной подготовки имеет смысл осуществлять моделирование должных (предпочтительных) темпов ежегодного роста спортивной результативности в зависимости от прогнозируемого потенциала в возрастной зоне

оптимальных возможностей применительно к определенной соревновательной дисциплине. В этой связи рекомендуется номограмма рисунка 7.



Порядок действий

1. Прогноз спортивного потенциала в основной легкоатлетической дисциплине и выбор нужного ряда значений для оси «Возраст, лет» к диаграмме с учетом типа биологического созревания (акселерированный, нормальный или ретардированный).
2. Восстановить перпендикуляр из точки на оси «Возраст, лет», обозначающей текущий возраст спортсмена (спортсменки) не моложе 12 лет со стажем занятий легкой атлетикой не менее 1,5 лет.
3. Провести из точки пересечения перпендикуляра с кривой горизонталь к оси АБ и поместить на этом уровне окно «А» (в примере окно «А» зафиксировано применительно к занимающимся с нормальным типом биологического созревания в возрасте: 13 лет – спортсмен, 12 лет – спортсменка), ориентированным на занятия бегом на выносливость, спортивной ходьбой или метаниями.
3. Вписать в окно «А» достигнутый текущий результат, а в окно «Б» прогнозируемый результат на пике карьеры.

4. Образовать на оси АБ шкалу с промежуточными значениями спортивной результативности и определить должные показатели

результативности по годам, восстанавливая вертикаль из любой отметки возраста на оси абсцисс до пересечения с кривой и проводя из точки пересечения горизонталь к сформированной шкале на оси АБ.

Рисунок 7 – Номограмма для индивидуально ориентированного моделирования должныхтемпов роста соревновательной результативности в спортивной подготовке легкоатлетов(для легкоатлеток – все значения возраста меньше на 1 год)

Номограмма и указанный в ней порядок действий пригодны для использования применительно к большинству соревновательных дисциплин, однако иногда необходимы уточнения:

1. Если в многолетней спортивной подготовке планируется переход на смежную соревновательную дисциплину, то начиная с возраста перехода необходимо построить новую шкалу спортивной результативности на оси ординат, определив эквивалентность результатов в «точке перехода» на основе норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) или специальных таблиц, переводящих спортивные результаты легкоатлетов в очки.

2. Применительно к прыжкам с шестом номограмма рисунка 7 может использоваться лишь в первом приближении (в основном из-за особенностей используемого на разных этапах подготовки специального инвентаря и оборудования).

3. Из-за отличий в высоте барьеров и массе снарядов для метаний, используемых легкоатлетами разного возраста, в соответствующих случаях номограмму необходимо модифицировать. Модификация осуществляется на основе определения эквивалентности результатов, показанных в разных условиях (пример приведен на рисунке 8 применительно к женским дистанциям барьерного бега на 60 и 100 м).

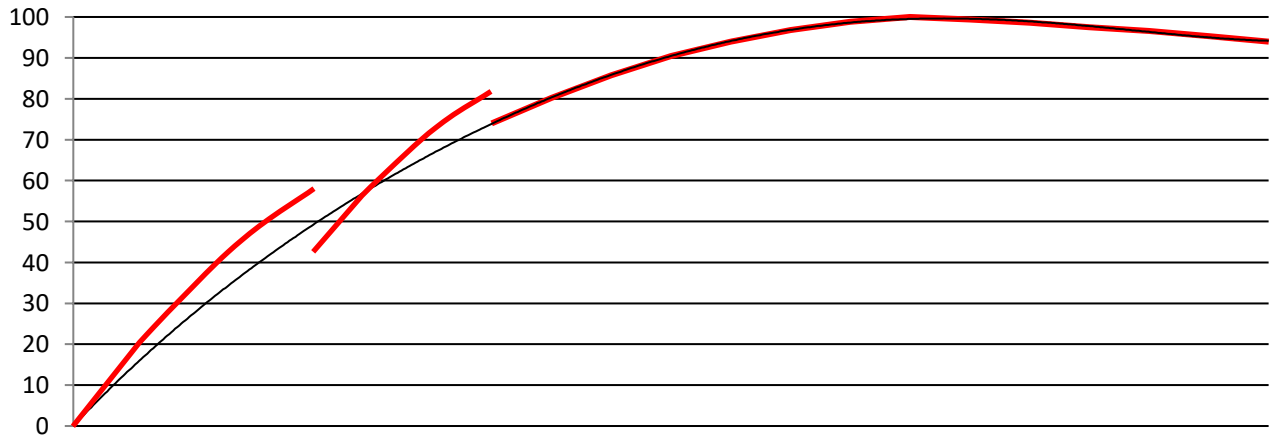


Рисунок 8 – Пример модификации номограммы для индивидуально ориентированного моделирования должных темпов роста соревновательной результативности на женских дистанциях 60 и 100 м с барьерами (высота барьеров: с 18 лет – 0,84 м)

В процессе многолетнего совершенствования в зависимости от достигаемых промежуточных результатов прогноз спортивного потенциала легкоатлета уточняется, и в соответствии с этим номограммным способом корректируются очередные промежуточные ориентиры (должные показатели) соревновательной результативности. Это необходимо для сохранения целевого характера спортивной подготовки по всем ее основным параметрам.

3.3. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе. Форма организации тренировочных занятий

Виды спортивной подготовки, используемые в тренировочном процессе, перечислены в разделе 2.3 настоящей Программы вместе с указанием их должного соотношение в соответствии с ФССП (по отводимому времени в структуре занятий) на каждом из этапов спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ).

Форма организации занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ) – учебно-тренировочные занятия под руководством прикрепленных тренеров по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными планами (с предоставляемой тренеру возможностью управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния спортсменов и иных релевантных факторов).

3.4. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки

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

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

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);

- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);

- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

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

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

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

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

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

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

- специальная технико-физическая подготовка – special technical and physical preparation, или «TP»; при построении тренировки в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях выделяются 2–3 группы средств, в многоборьях – вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (в мужском десятиборье – 7, в женском семиборье – 5);

- специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – special speed preparation, или «S»; 1–2 группы средств;

- специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – special speed-power preparation, или «SP»; 1–2 группы средств;

- специальная силовая подготовка – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;

- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «GPT»; 1 группа средств.

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

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

- специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – special technical (tactical) and physical preparation, или «TP»; 1 группа средств;

- специальная аэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующих зонах интенсивности – special aerobic preparation, или «Ae»; 2 группы средств;

- специальная анаэробная подготовка (в основном – бег в соответствующей зоне интенсивности) – special anaerobic preparation, или «An»; 1 группа средств;

- специальная аэробно-анаэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующей зоне интенсивности) – special aerobic-anaerobic preparation, или «AeAn»; 1 группа средств;

- специальная силовая подготовка (бег и прыжки в гору, по песку, и т.д., в спортивной ходьбе – в основном ходьба в гору, по песку, и т.д.) – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;

- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «G»; 1 группа средств.

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

Таблица 3

Универсальный классификатор направлений подготовки легкоатлетов последующих этапов с соответствующими группами тренировочных средств (используется далее по тексту настоящей Программы)

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Обобщенная мера нагрузки
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:		
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м		
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м		
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %	км
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %	км
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б		
ТР-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
ТР-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б		
ТР-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
ТР-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:		
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м		
ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км

An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
AeAn	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
3. Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»:		
3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км		
TP	Ходьба с моделированием соревновательной деятельности	км
Ae	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae	Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном	км
AeAn	Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме	км
An	Ходьба, бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
4. Спортивная дисциплина «Прыжки»:		
4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту		
TP-1	Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину		
TP-1	Прыжки в длину с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км

SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной		
TP-1	Прыжки тройные с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом		
TP-1	Прыжки с шестом с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки с шестом со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5. Спортивная дисциплина «Метания»:		
5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра		
TP-1	Толчки ядра соревновательных параметров	раз
TP-2	Толчки ядра несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота		
TP-1	Метания молота соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания молота несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска		
TP-1	Метания диска соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания диска несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья		
TP-1	Метания копья соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания копья несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т

S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
6. Спортивная дисциплина «Многоборье»:		
6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)		
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров
ТР-2	Прыжки в высоту	раз
ТР-3	Прыжки в длину	раз
ТР-4	Толкание ядра	раз
ТР-5	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)		
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров
ТР-2	Прыжки в высоту	раз
ТР-3	Прыжки в длину	раз
ТР-4	Прыжки с шестом	раз
ТР-5	Толкание ядра	раз
ТР-6	Метание диска	раз
ТР-7	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км

В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;

2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств.

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);

б) методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия).

Вторая категория методов включает в свой состав:

а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают методы:

а) повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно);

б) вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных действий их параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению или снижению).

По признаку прерывности либо слитности выделяют методы:

а) интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе работы, характер и продолжительность которых в основном и предопределяют тренировочный эффект);

б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа).

Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При построении многолетнего тренировочного процесса в качестве ориентира принимается обобщенная модель динамики объема тренировочных и соревновательных нагрузок, представленная в таблице 4.

Таблица 4

Режимы тренировочной работы, рекомендуемые к использованию в занятиях
на различных этапах многолетней спортивной подготовки
(включая обладающие тренирующим потенциалом физические нагрузки, связанные с участием в соревнованиях)

Параметры тренировочной работы	ЭССМ, годы			ЭВСМ, годы					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Общее количество тренировочных и соревновательных часов (академических)	930	1010	1170	1235	1300	1365	1430	1495	1560
Общее количество тренировочных и соревновательных событий	442	456	468	494	520	546	572	598	624
Количество основных тренировочных занятий и соревновательных стартов	260	260	260	260	260	260	260	260	260
Количество дополнительных тренировочных занятий	182	196	208	234	260	286	312	338	364
Количество занятий с большими по величине нагрузками	48	64	80	96	112	128	144	160	176
Количество занятий со значительными по величине нагрузками	144	140	136	132	128	124	120	116	112
Количество занятий со средними по величине нагрузками	208	194	178	176	174	172	170	168	166
Количество занятий с малыми по величине нагрузками	42	58	74	90	106	122	138	154	170

Данная модель не противоречит установленным ФССП нормативным показателям объема тренировочной деятельности, но при этом позволяет обеспечить большую сбалансированность и необходимую преемственность многолетнего тренировочного процесса.

Долгое время было принято считать, что продуктивность спортивной подготовки повышается пропорционально числу проводимых тренировочных занятий. Отсюда вытекает известная методическая линия на проведение все большего числа тренировок в неделю и за год, а также на планирование все большего числа двух- и трехразовых тренировок в день по мере роста мастерства занимающихся и их способности к освоению повышенных тренировочных нагрузок. При этом зачастую упускается из виду то, что основной тренировочный эффект обеспечивается не суммой выполненной тренировочной работы, а ее дозировкой и направленностью в отдельных занятиях. Следует помнить, что тренировочный эффект в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов обусловлен почти исключительно занятиями с большими по величине нагрузками, способными вызывать закономерный прирост показателей специальной подготовленности по профилю выполненной работы как итог упорядоченной суммации сверхвосстановления после глубокого целенаправленного утомления. Значительные и (в меньшей мере) средние по величине нагрузки, как правило, не сопровождаемые посттренировочной «суперкомпенсацией» функциональных возможностей в занятиях с подготовленными атлетами, но лишь по некоторым частным направлениям тренирующих воздействий (например, по линии технического совершенствования двигательных действий). Занятия с малыми нагрузками уместно использовать лишь в качестве эффективного способа ускорения восстановительных процессов в организме после тренировок с большими нагрузками для того, чтобы можно было увеличить число последних в тренировочном процессе.

Такое понимание роли занятий с разными по величине нагрузками позволяет прийти к ключевому логическому заключению: увеличивать число тренировочных занятий имеет смысл лишь до того предела, пока это не сопровождается естественным снижением количества занятий: с большими нагрузками – у высококвалифицированных атлетов, со значительными нагрузками – у спортсменов начинающих либо средней квалификации.

Одну и ту же по суммарному объему недельную тренировочную работу можно выполнить за 3 однонаправленных занятия с большими нагрузками – и тогда вероятен положительный итоговый эффект, и за 5 – 6 разнонаправленных занятий со средними нагрузками – и тогда применительно к квалифицированному спортсмену положительного тренировочного эффекта ожидать не приходится.

В этой связи регламентировать режимы тренировочной работы с целью их оптимизации имеет смысл не столько по общему числу и суммарной продолжительности занятий, сколько по числу занятий с осваиваемыми нагрузками той или иной величины, понимая под величиной нагрузки меру воздействия на организм в направлении обеспечения целенаправленного утомления. При этом величина нагрузки – понятие субъективное. В спортивной практике справедливо говорят о ее «внешнем» и «внутреннем» измерениях. В данном случае основное значение имеет «внутренняя» мера нагрузки, понимаемая как степень воздействия на формируемую и совершенствуемую функциональную систему выполнением двигательных заданий в направлении вызова искомого (в основном – избирательного) утомления соответствующих систем организма. Достижение желаемой величины нагрузки определяется тренером или опытным спортсменом по ходу выполнения тренировочного задания. И ключевым, таким образом, становится не выполнение запланированного объема тренировочной работы в занятии, а достижение запланированной степени утомления при выполнении этой работы.

При использовании двух- и трехразовых тренировок в течение дня правомерно разделять все тренировочные занятия на две категории: основные и дополнительные. Имеется в виду, что основное занятие всегда единственное (не более одного в сутки; как правило – во второй половине дня), а дополнительных в дневном распорядке может быть и несколько.

Нагрузки, обладающие выраженным тренирующим потенциалом – большие по величине для квалифицированных, а также большие и значительные по величине – для начинающих или имеющих среднюю квалификацию спортсменов – сосредотачиваются исключительно в основных занятиях. Напротив, малые нагрузки (как итог всей тренировочной сессии) – атрибут дополнительных занятий.

Участие в соревнованиях по основной для спортсмена соревновательной дисциплине должно одновременно рассматриваться как освоение большой по величине тренировочной нагрузки, причем в наиболее специфичном для формируемой функциональной системы направлении. По этой причине в таблице 4 соревновательная деятельность суммируется с собственно тренировочной деятельностью по отдельным параметрам тренировочной работы. Если соревновательный старт из-за своих специфических особенностей не обеспечивает достижение тренировочного эффекта, характерного для большой нагрузки, то вполне возможно его «дополнение» назначением тренировочных заданий после завершения соревнований.

Все параметры тренировочной работы в таблице 4 даны в годовом измерении. Выход на усредненные недельные показатели осуществляется с коэффициентом 1/52. В зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе круглогодичной тренировки, планируемые недельные параметры работы варьируют вокруг полученных таким образом усредненных значений.

Должными признаются диапазоны годовых объемов нагрузок по выделенным ранее (раздел 3.3) группам тренировочных средств для каждого года занятий, начиная с ТЭ и заканчивая ЭВСМ, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Должные диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий, начиная с ТЭ

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:										
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м										
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	27,6 22,6	30,8 25,2	33,4 27,4	36,5 29,9	38,7 31,7	41,0 33,6	43,2 35,4	45,4 37,2	46,8 38,3
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	60,4 49,4	66,7 54,5	72,1 59,0	78,3 64,1	82,8 67,8	87,3 71,5	91,9 75,2	96,4 78,8	99,0 81,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	917 751	988 808	1049 859	1120 916	1170 958	1221 999	1272 1040	1322 1082	1353 1107
S	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 90 % и ниже (км)	141,7 115,9	154,8 126,6	164,6 134,6	171,1 140,0	174,4 142,7	179,3 146,7	179,3 146,7	177,7 145,4	176,0 144,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	13383 10949	15073 12333	16341 13370	17186 14062	17609 14407	18242 14926	18242 14926	18031 14753	17820 14580
P	Специальные силовые упражнения (т)	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м										
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с инт. 91–100 % (км)	100,7 82,4	111,2 91,0	120,1 98,3	130,6 106,8	138,1 113	145,5 119,1	153,0 125,2	160,5 131,3	165,0 135,0
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с инт. 96–100 % (км)	68,8 56,3	77,2 63,2	84,5 69,1	93,1 76,1	99,1 81,1	105,2 86,0	111,3 91,1	117,4 96,0	121,0 99,0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	563 461	606 496	642 526	685 561	716 586	746 610	777 635	806 660	825 675
S	Бег на отр. свыше 100м с инт. 90% и м., интервал. бег (км)	487,6 399,0	574,3 469,9	639,2 523,0	682,6 558,5	704,2 576,2	736,7 602,7	736,7 602,7	725,8 593,8	715,0 585,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	12511 10237	13947 11411	15024 12292	15742 12880	16101 13173	16639 13613	16639 13613	16459 13467	16280 13320
P	Специальные силовые упражнения (т)	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б										
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	2830 2316	3354 2744	3804 3112	4327 3541	4703 3848	5077 4154	5451 4460	5826 4766	6050 4950
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	2721 2227	2905 2377	3062 2506	3246 2656	3378 2764	3509 2871	3640 2978	3771 3085	3850 3150
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	33,3 27,3	37,4 30,6	40,5 33,1	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–100 % (км)	89,4 73,2	101,4 83,0	110,4 90,4	116,5 95,3	119,5 97,7	124,0 101,4	124,0 101,4	122,5 100,3	121,0 99,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	12609 10317	14092 11530	15203 12439	15945 13046	16315 13349	16871 13803	16871 13803	16685 13651	16500 13500
P	Специальные силовые упражнения (т)	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б										
ТР-1	Барьерный бег со стандарт. расстановкой (барьеров)	1025 839	1181 967	1315 1076	1470 1202	1581 1293	1692 1384	1803 1475	1913 1565	1980 1620
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт. расстановкой (барьеров)	1341 1097	1445 1183	1535 1256	1638 1340	1713 1401	1786 1462	1861 1523	1935 1583	1980 1620
S-1	Бег на отрезках свыше 150 м с инт. 91–100 % (км)	419,5 343,3	490,3 401,1	543,2 444,4	578,5 473,3	596,2 487,8	622,7 509,5	622,7 509,5	613,8 502,2	605,0 495,0
S-2	Бег на отрезках до 150 м с инт. 96–100 % (км)	61,6 50,4	71,6 58,6	79,2 64,8	84,3 68,9	86,8 71,0	90,5 74,1	90,5 74,1	89,2 73,0	88,0 72,0
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	12659 10357	14164 11588	15293 12513	16046 13128	16422 13436	16986 13898	16986 13898	16798 13744	16610 13590
P	Специальные силовые упражнения (т)	312 256	382 312	435 356	469 383	486 398	513 419	513 419	504 412	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:										
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м										
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	37 31	42 34	50 41	57 47	62 50	64 52	66 54	67 55	72 59
АеАn	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	241 197	281 230	307 251	331 271	347 284	367 301	373 305	382 312	385 315
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	1233 1009	1390 1138	1499 1227	1596 1306	1658 1356	1742 1426	1767 1445	1803 1475	1815 1485
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1407 1151	1607 1315	1746 1428	1869 1529	1945 1591	2053 1679	2083 1705	2130 1742	2145 1755
An	Бег в анаэробном режиме (км)	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	92 76	109 89	120 98	131 107	138 113	146 120	149 122	153 125	154 126
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м										
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	116 95	125 103	145 119	164 134	174 142	178 146	184 150	188 154	198 162
АеАn	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	431 353	508 416	561 459	608 498	638 522	680 556	692 566	710 581	715 585
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	1896 1552	2217 1814	2439 1995	2636 2156	2759 2257	2932 2399	2981 2439	3056 2500	3080 2520
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	2028 1660	2239 1832	2385 1951	2514 2057	2595 2123	2708 2216	2740 2242	2789 2282	2805 2295
An	Бег в анаэробном режиме (км)	89 73	109 89	122 100	133 109	141 115	151 123	154 126	158 130	160 131
Р	Специальные силовые упражнения (км)	107 87	130 106	146 120	161 131	169 139	182 149	186 152	190 156	193 158
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п										
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	109 89	117 95	132 108	149 122	156 128	161 131	164 134	168 138	176 144
АеАn	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	345 283	416 340	464 380	507 415	535 437	572 468	583 477	600 491	605 495
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	1718 1406	2012 1646	2217 1814	2397 1961	2510 2054	2669 2183	2715 2221	2782 2276	2805 2295
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1832 1499	2021 1653	2152 1760	2268 1856	2341 1915	2443 1999	2472 2022	2516 2058	2530 2070
Аn	Бег в анаэробном режиме (км)	100 82	122 100	138 113	151 123	160 131	172 140	175 143	179 147	182 149
Р	Специальные силовые упражнения (км)	171 140	207 169	231 189	253 207	267 219	286 234	292 239	300 246	303 248
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский										
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	143 117	156 128	184 150	211 173	224 184	231 189	238 194	245 201	259 212
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	483 395	576 472	640 524	697 571	733 599	782 640	796 652	818 670	825 675
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	2527 2067	2990 2446	3310 2708	3595 2941	3772 3086	4022 3290	4093 3349	4200 3436	4235 3465
АеАn	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	1964 1607	2132 1744	2248 1840	2352 1924	2417 1977	2507 2051	2533 2073	2572 2104	2585 2115
Аn	Бег в анаэробном режиме (км)	65 53	72 59	76 62	79 65	81 67	85 69	86 70	88 72	88 72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	122 100	160 131	185 151	208 170	222 182	242 198	248 203	255 209	259 212
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
3. Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»:										
3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км										
ТР	Ходьба с моделированием соревнов. деятельности (км)	121 99	131 107	151 123	169 139	179 147	184 150	189 155	194 158	204 167
Ае-1	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем (км)	337 275	409 335	460 376	505 413	532 436	572 468	583 477	600 491	605 495
Ае-2	Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1792 1466	2171 1777	2433 1991	2666 2182	2812 2300	3015 2467	3073 2515	3161 2587	3190 2610
АеАn	Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	2006 1642	2237 1831	2397 1961	2540 2078	2629 2151	2753 2253	2789 2282	2842 2326	2860 2340
Аn	Ходьба, бег в анаэробном режиме (км)	73 59	77 63	79 65	83 68	84 68	86 70	87 71	88 72	88 72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	107 87	133 109	151 123	167 137	177 145	191 157	196 160	201 165	204 167
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
4. Спортивная дисциплина «Прыжки»:										
4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту										
ТР-1	Прыжки в высоту с полн. и длин. разбегов (раз)	596 488	696 570	782 640	881 721	953 779	1024 838	1096 896	1167 955	1210 990
ТР-2	Прыжки в высоту со сред. и корот. разбегов (раз)	827 677	922 754	1003 821	1098 898	1165 953	1232 1008	1300 1064	1367 1119	1408 1152
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	22,6 18,5	25,7 21,1	28,1 23,0	29,6 24,2	30,4 24,8	31,6 25,8	31,6 25,8	31,2 25,6	30,8 25,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	73,3 59,9	81,6 66,8	87,9 71,9	92,1 75,3	94,2 77,0	97,2 79,6	97,2 79,6	96,1 78,7	95,2 77,9
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	10036 8212	11032 9026	11779 9637	12277 10045	12526 10248	12899 10553	12899 10553	12774 10452	12650 10350
Р	Специальные силовые упражнения (т)	282 230	342 280	387 317	417 341	432 354	455 373	455 373	448 366	440 360
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину										
ТР-1	Прыжки в длину с полн. и длин. разбегов (раз)	381 311	433 355	479 392	531 435	569 465	606 496	644 527	681 557	704 576
ТР-2	Прыжки в длину со сред. и корот. разбегов (раз)	645 527	686 562	723 591	765 626	794 650	824 674	854 698	884 724	902 738
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	48,2 39,4	55,8 45,6	61,5 50,3	65,3 53,5	67,2 55,0	70,1 57,3	70,1 57,3	69,2 56,6	68,2 55,8
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	87,1 71,3	97,1 79,5	104,6 85,6	109,6 89,6	112,1 91,7	115,8 94,8	115,8 94,8	114,5 93,7	113,3 92,7
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	12059 9867	13542 11080	14653 11989	15395 12596	15765 12899	16321 13353	16321 13353	16135 13201	15950 13050
P	Специальные силовые упражнения (т)	333 273	408 334	463 379	501 410	519 425	547 447	547 447	537 439	528 432
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной										
ТР-1	Прыжки тройные с полн. и длин. разбегов (раз)	240 196	274 224	304 248	338 276	362 296	387 317	411 337	437 357	451 369
ТР-2	Прыжки тройные со сред. и корот. разбегов (раз)	394 322	417 341	438 358	461 377	479 392	495 405	512 419	529 433	539 441
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	45,9 37,5	52,7 43,1	57,9 47,3	61,3 50,1	62,9 51,5	65,6 53,6	65,6 53,6	64,7 52,9	63,8 52,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	89,7 73,4	99,6 81,5	106,9 87,5	111,8 91,4	114,3 93,5	117,9 96,5	117,9 96,5	116,7 95,5	115,5 94,5
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	13038 10668	14566 11918	15712 12856	16477 13481	16859 13793	17432 14262	17432 14262	17241 14107	17050 13950
P	Специальные силовые упражнения (т)	339 277	415 339	472 386	510 418	529 433	558 456	558 456	549 449	539 441
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом										
ТР-1	Прыжки с шестом с полн. и длин. разбегов (раз)	238 194	285 233	326 266	373 305	406 332	440 360	474 388	508 416	528 432
ТР-2	Прыжки с шестом со сред. и корот. разбегов (раз)	601 491	635 519	663 543	697 571	722 590	746 610	770 630	794 650	809 662
S-1	Бег на отрезках до 80 м с инт. 96–100 % (км)	49,0 40,1	57,8 47,3	64,4 52,7	68,8 56,3	71,0 58,1	74,3 60,8	74,3 60,8	73,2 59,9	72,1 59,0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с инт. 91–95 % (км)	71,5 58,5	80,3 65,7	86,9 71,1	91,3 74,7	93,5 76,5	96,8 79,2	96,8 79,2	95,7 78,3	94,6 77,4
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	9301 7610	10157 8311	10800 8836	11229 9187	11443 9363	11765 9626	11765 9626	11657 9537	11550 9450
P	Специальные силовые упражнения (т)	392 320	476 390	541 443	584 478	605 495	637 521	637 521	627 513	616 504
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
5. Спортивная дисциплина «Метания»:										
5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра										
ТР-1	Толчки ядра соревновательных параметров (раз)	2463 2015	2787 2281	3066 2508	3390 2774	3621 2963	3853 3153	4084 3342	4316 3532	4455 3645
ТР-2	Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)	3737 3057	4132 3380	4469 3657	4864 3980	5146 4210	5427 4441	5709 4671	5991 4901	6160 5040
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	3906 3196	4430 3624	4822 3946	5084 4160	5215 4267	5411 4427	5411 4427	5345 4373	5280 4320
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	5694 4658	6458 5284	7031 5753	7413 6065	7604 6222	7891 6457	7891 6457	7796 6378	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	33,1 27,1	37,2 30,4	40,4 33,0	42,5 34,7	43,5 35,6	45,0 36,8	45,0 36,8	44,6 36,5	44,0 36,0
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота										
ТР-1	Метание молота соревновательных параметров (раз)	2352 1924	2632 2154	2872 2350	3152 2579	3351 2741	3551 2905	3750 3068	3950 3232	4070 3330
ТР-2	Метание молота несоревновательных параметров (раз)	3920 3208	4330 3542	4681 3830	5090 4164	5382 4404	5675 4643	5968 4883	6260 5122	6435 5265
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	4023 3291	4543 3717	4935 4037	5194 4250	5325 4357	5520 4516	5520 4516	5455 4463	5390 4410
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	5664 4634	6439 5269	7021 5745	7410 6062	7603 6221	7894 6458	7894 6458	7797 6379	7700 6300
P	Специальные силовые упражнения (т)	1134 928	1373 1123	1551 1269	1671 1367	1730 1416	1819 1489	1819 1489	1790 1464	1760 1440
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	29,4 24,0	32,9 26,9	35,4 29,0	37,2 30,4	38,1 31,1	39,4 32,2	39,4 32,2	38,9 31,9	38,5 31,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска										
ТР-1	Метание диска соревновательных параметров (раз)	4067 3327	4533 3709	4932 4036	5399 4417	5732 4690	6064 4962	6398 5234	6730 5506	6930 5670
ТР-2	Метание диска несоревновательных параметров (раз)	3832 3136	4247 3475	4602 3766	5017 4105	5314 4348	5610 4590	5906 4832	6202 5074	6380 5220
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	3894 3186	4401 3601	4782 3912	5035 4119	5161 4223	5352 4379	5352 4379	5289 4327	5225 4275
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6380 5220	7260 5940	7920 6480	8360 6840	8580 7020	8910 7290	8910 7290	8800 7200	8690 7110
P	Специальные силовые упражнения (т)	1287 1053	1551 1269	1749 1431	1881 1539	1947 1593	2046 1674	2046 1674	2013 1647	1980 1620
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	34,7 28,4	39,1 32,0	42,4 34,7	44,6 36,5	45,7 37,4	47,3 38,7	47,3 38,7	46,8 38,3	46,2 37,8
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья										
ТР-1	Метание копья соревновательных параметров (раз)	2259 1849	2536 2075	2773 2269	3050 2496	3248 2658	3445 2819	3643 2981	3841 3143	3960 3240
ТР-2	Метание копья несоревновательных параметров (раз)	4820 3944	5361 4387	5825 4766	6365 5207	6751 5523	7137 5839	7523 6155	7908 6470	8140 6660
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	4825 3947	5437 4449	5898 4826	6205 5077	6358 5202	6588 5390	6588 5390	6512 5328	6435 5265
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	7066 5782	8062 6596	8809 7207	9307 7615	9556 7818	9929 8123	9929 8123	9804 8022	9680 7920
P	Специальные силовые упражнения (т)	707 579	848 694	955 781	1025 839	1060 868	1113 911	1113 911	1096 896	1078 882
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	69,2 56,6	78,4 64,2	85,4 69,8	90,0 73,6	92,3 75,5	95,8 78,4	95,8 78,4	94,7 77,5	93,5 76,5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
6. Спортивная дисциплина «Многоборья»:										
6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)										
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	2008 1643	2248 1840	2408 1970	2521 2063	2649 2167	2761 2259	2858 2338	2922 2390	2970 2430
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	695 569	783 641	842 689	882 722	928 760	969 793	1004 822	1027 841	1045 855
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	538 440	609 499	658 538	691 565	729 597	762 624	792 648	811 663	825 675
ТР-4	Толкание ядра (раз)	1409 1153	1635 1337	1784 1460	1890 1546	2010 1644	2115 1731	2204 1804	2265 1853	2310 1890
ТР-5	Метание копья (раз)	1663 1361	1935 1583	2116 1732	2243 1835	2388 1954	2515 2057	2624 2147	2696 2206	2750 2250
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	84 68	97 79	110 90	121 99	124 102	124 102	114 94	103 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6587 5389	7592 6212	8597 7034	9427 7713	9722 7954	9722 7954	8938 7313	8154 6672	7370 6030

Продолжение таблицы 5

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки								
		ЭССМ			ЭВСМ					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
P	Специальные силовые упражнения (т)	281 230	344 282	408 334	462 378	479 392	479 392	429 351	380 311	330 270
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	728 596	787 644	845 691	787 644	787 644	728 596	728 596	728 596	693 567
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)										
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1643 1345	1838 1504	1967 1609	2058 1684	2162 1769	2252 1842	2330 1906	2382 1949	2420 1980
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	552 452	626 512	675 553	710 581	749 613	783 641	813 665	833 681	847 693
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	459 375	523 428	565 463	595 487	629 515	660 540	685 561	702 574	715 585
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)	425 347	494 404	541 443	573 469	611 500	644 527	671 549	690 564	704 576
ТР-5	Толкание ядра (раз)	1077 881	1247 1021	1362 1114	1441 1179	1532 1254	1612 1319	1681 1375	1726 1412	1760 1440
ТР-6	Метание диска (раз)	1488 1218	1722 1409	1877 1535	1986 1625	2110 1726	2218 1814	2311 1891	2374 1942	2420 1980
ТР-7	Метание копья (раз)	1417 1159	1640 1342	1789 1463	1893 1549	2012 1646	2116 1732	2206 1805	2265 1853	2310 1890
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	84 68	95 77	106 86	117 95	122 100	122 100	113 93	103 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	6958 5693	7810 6390	8855 7245	9933 8127	10368 8483	10368 8483	9515 7785	8663 7088	7810 6390
P	Специальные силовые упражнения (т)	317 259	385 315	457 374	530 434	559 457	559 457	501 410	443 363	385 315
E	Упражнения для совершенст. общей выносливости (км)	921 753	989 809	1057 865	989 809	989 809	921 753	921 753	921 753	880 720

Если занятия на ЭССМ продолжаются более трех лет, то в качестве должных объемов тренировочных нагрузок для каждого последующего года занятий на этом этапе спортивной подготовки принимаются их значения для соответствующих лет занятий на ЭВСМ. Например, применительно к четвертому году занятий на ЭССМ за нагрузочные ориентиры могут быть взяты должные объемы тренировочной работы для первого года занятий на ЭВСМ, применительно к пятому году занятий на ЭССМ – должные объемы нагрузок для второго года занятий на ЭВСМ, и т.д.

За должный диапазон («зону функционального оптимума») во всех случаях принят доверительный интервал с десятипроцентными отклонениями в большую и меньшую стороны от расчетного (усредненного) значения парциального годового объема тренировочной нагрузки для соответствующего года спортивной подготовки. При этом расчетные показатели, полученные путем ретроспективного анализа многолетней динамики тренировочных нагрузок ведущих взрослых легкоатлетов соответствующих специализаций, взяты из литературных рекомендаций (глава V).

Доверительными интервалами устанавливаются нормированные ориентиры для планирования объемов тренировочной работы конкретных спортсменов на предстоящий годичный цикл занятий.

В процессе планирования выход за границы диапазонов по отдельным парциальным объемам нагрузок (таблица 5) с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и условий осуществления тренировочного процесса считается вполне допустимым, но при компенсаторном перераспределении нагрузок по другим направлениям воздействий.

Материалы таблицы 5 в большей мере пригодны при планировании тренировки легкоатлетов, чем легкоатлеток, поскольку в основу исходных расчетов положены сведения и рекомендации о параметрах нагрузок для лиц мужского пола. Однако эти материалы могут быть напрямую использованы как ориентиры и в работе со спортсменками.

При этом ФССП устанавливает порядок комплектования групп, а также планирование для них объема и интенсивности нагрузок разной направленности в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. По уровню спортивной квалификации девушки 17 лет из-за более раннего биологического

созревания примерно на разрядный уровень опережают сверстников с аналогичным тренировочным стажем. Таким образом, в группы занимающихся одного и того же года подготовки включаются лица разного пола с приблизительно одинаковой способностью к освоению нагрузок, и поэтому нагрузочные ориентиры таблицы 5 становятся в значительной мере универсальными.

Поскольку на последующих этапах спортивной подготовки ФССП предписывает тренировочную работу по индивидуальным планам, а биологический и паспортный возраста спортсменов и спортсменок выравниваются, возникает целесообразность внесения коррекций в универсальные ориентиры таблицы 5 применительно к легкоатлеткам: все значения нагрузочных ориентиров для легкоатлеток, занимающихся на ЭССМ и ЭВСМ, должны быть снижены на 10%, а применительно к нагрузкам силовой направленности – на 15–20 %.

В качестве основополагающего принципа планирования тренировочных нагрузок в многолетней спортивной подготовке легкоатлетов принимается принцип минимизации нагрузочной стоимости должного прироста спортивной результативности.

Конкретизирующие и дополняющие требования ФССП параметры соревновательной практики легкоатлетов различных специализаций, проходящих спортивную подготовку на ЭССМ и ЭВСМ, представлены в таблице 6.

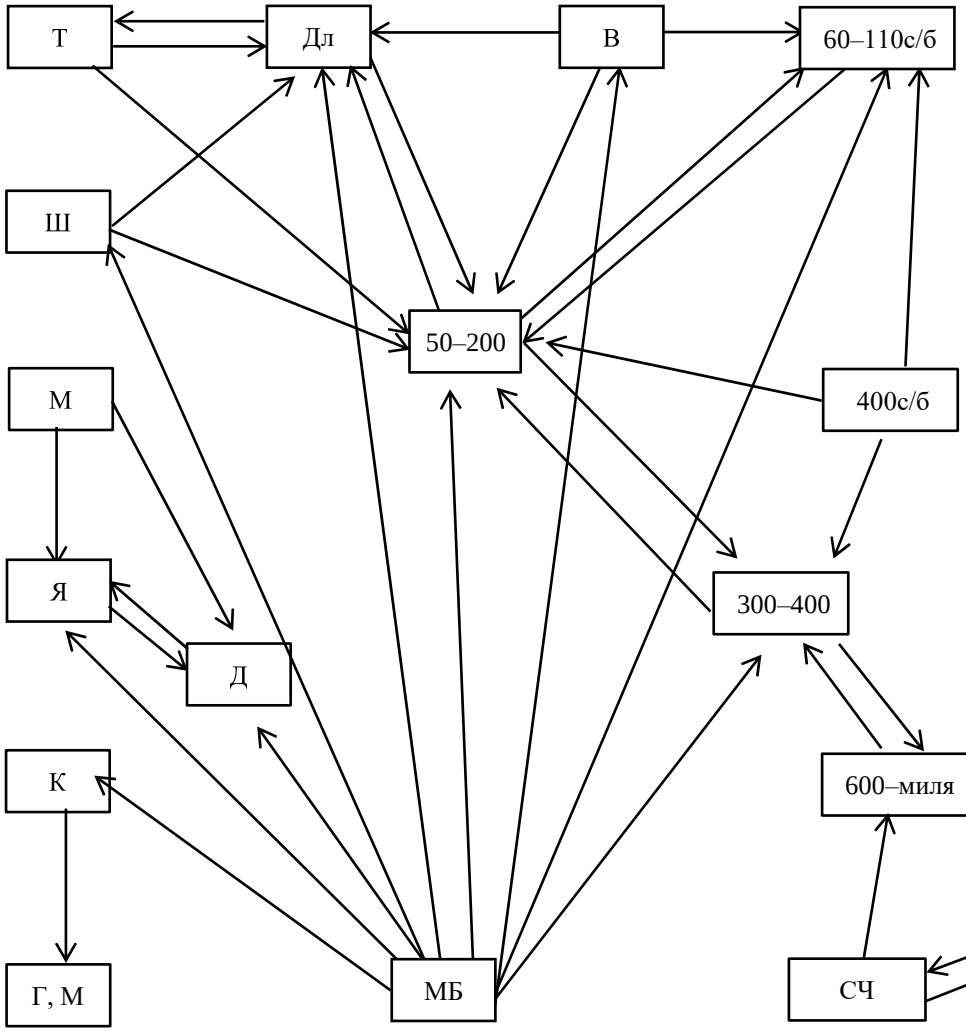
Таблица 6

Методически целесообразные годовые объемы соревновательной деятельности для каждого из этапов спортивной подготовки

Параметры соревновательной деятельности	Этапы и годы подготовки	
	ЭССМ	ЭВСМ
Специализация: - бег на короткие дистанции до 200 м включительно		
Количество соревновательных дней	17-24	18-26
Общее количество соревновательных стартов	26-36	28-40
Количество стартов в соответствии со специализацией	23-29	25-34
Количество стартов в смежных видах программы	3-7	3-6
Количество стартов в несмежных видах программы	-	-
Специализация: - бег на короткие дистанции свыше 200 м		
Количество соревновательных дней	17-24	18-26
Общее количество соревновательных стартов	23-32	25-36
Количество стартов в соответствии со специализацией	20-26	22-31
Количество стартов в смежных видах программы	3-6	3-5
Количество стартов в несмежных видах программы	-	-
Специализация: - бег на средние дистанции (до 1500 м)		
Количество соревновательных дней	15-22	16-24
Общее количество соревновательных стартов	15-23	16-24
Количество стартов в соответствии со специализацией	13-20	15-21
Количество стартов в смежных видах программы	2-3	1-3
Количество стартов в несмежных видах программы	-	-
Специализации: - бег на длинные дистанции (до 10000 м включительно); - спортивная ходьба (до 10000 м включительно)		
Количество соревновательных дней	13-19	14-20
Общее количество соревновательных стартов	13-19	14-20
Количество стартов в соответствии со специализацией	8-13	12-16
Количество стартов в смежных видах программы	5-6	2-4
Количество стартов в несмежных видах программы	-	-
Специализации: - бег на длинные дистанции (свыше 10000 м, до 21,0975 км включительно); - спортивная ходьба (свыше 10000 м, до 20 км включительно)		
Количество соревновательных дней	8-14	8-14
Общее количество соревновательных стартов	8-14	8-14
Количество стартов в соответствии со специализацией	3-6	5-9
Количество стартов в смежных видах программы	4-6	3-5
Количество стартов в несмежных видах программы	1-2	-
Специализации: - бег на длинные дистанции (свыше 21,0975 км); - спортивная ходьба (свыше 20 км)		
Количество соревновательных дней	8-14	5-12

Общее количество соревновательных стартов	8-14	5-12
Количество стартов в соответствии со специализацией	-	2-5
Количество стартов в смежных видах программы	4-6	3-5
Количество стартов в несмежных видах программы	4-8	0-2
Специализация: - прыжки (избранный вид программы)		
Количество соревновательных дней	16-23	16-24
Общее количество соревновательных стартов	17-24	16-24
Количество стартов в соответствии со специализацией	15-20	16-20
Количество стартов в смежных видах программы	2-4	0-4
Количество стартов в несмежных видах программы	-	-
Специализация: - метания (избранный вид программы)		
Количество соревновательных дней	12-18	10-16
Общее количество соревновательных стартов	12-18	10-16
Количество стартов в соответствии со специализацией	10-14	10-14
Количество стартов в смежных видах программы	2-4	0-2
Количество стартов в несмежных видах программы	-	-
Специализация: - многоборье (в соответствии с регламентами соревнований по возрастным группам)		
Количество соревновательных дней	16-21	16-21
Общее количество соревновательных стартов	16-24	16-24
Количество стартов в соответствии со специализацией	2-5	3-6
Количество стартов в смежных видах программы	14-17	13-18
Количество стартов в несмежных видах программы	0-2	-

Параметры соревновательных дистанций бега и спортивной ходьбы регламентируются правилами соревнований для определенных возрастных групп, а также условиями выполнения норм для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов ЕВСК. Кроме того, материал таблицы 6 должен рассматриваться в совокупности с материалом рисунка 9, на котором отражен порядок определения смежных соревновательных дисциплин в зависимости от легкоатлетической специализации. Одна часть соревновательных стартов должна выполняться в тех видах программы, которые соответствуют специализации, вторая часть – в смежных видах, к которым осуществляется переход по стрелке на рисунке 9, и третья часть – в несмежных (в основном для контроля разносторонности спортивной подготовленности юных легкоатлетов). При невыполнении минимального требования ФССП по числу участий в соревнованиях применительно к легкоатлетам, специализирующимся в беге на длинные дистанции и спортивной ходьбе, в качестве недостающих 2 – 5 контрольных стартов на ЭССМ и ЭВСМ может быть засчитано выполнение контрольных тренировочных заданий (так называемых «прикидок»).



Обозначение	Расшифровка
50–200	бег от 50 до 200 м (вкл. эстафетные этапы)
300–400	бег от 300 до 400 м (вкл. эстафетные этапы)
600–миля	бег от 600 до1500 м, кросс от 1 до 2 км
3000–10000	бег от 3000 до 10000 м, кросс от 3 до 10 км
≤21	бег до 21,0975 км вкл. (св. 10000 м), кросс 12 км
>21	бег свыше 20 км
3000–10000х	ходьба от 3000 до 10000 м
≤20х	ходьба до 20 км включительно (свыше 10000 м)
>20х	ходьба свыше 20 км
60–110с/б	бег от 60 до 110 м с барьерами
400с/б	бег 400 м с барьерами
СЧ	бег 2000, 3000 м с преп. (стипль-чез)
В	прыжок в высоту
Дл	прыжок в длину
Т	прыжок тройной
Ш	прыжок с шестом
Я	толкание ядра
М	метание молота
Д	метание диска
К	метание копья
Г, М	метание гранаты, мяча
МБ	легкоатлетические многоборья

Рисунок 9 – Порядок определения смежных соревновательных дисциплин в зависимости от легкоатлетической специализации (стрелками обозначены переходы к смежным дисциплинам)

3.6. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Организуемые тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, целесообразная продолжительность которых определяется тренером с учетом рекомендуемого режима тренировочной работы на определенном этапе спортивной подготовки (раздел 3.5, таблица 4).

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий, как правило, является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 10 минут);

- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях;

- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.).

В содержание заключительной части тренировочных занятий, как правило, входят:

- медленный бег, ходьба (5–15 минут);

- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью);

- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям, организационные моменты;

- (в соответствии с реализуемыми планами работы) мероприятия по видам подготовки, не связанным с физической нагрузкой, в частности – по теоретической (включая антидопинговые профилактические мероприятия) и психологической подготовке.

В основную часть занятий включается выполнение спортсменами назначенных тренером двигательных заданий до достижения, планируемого на данное занятие, уровня специфического утомления с учетом решаемых на занятии задач спортивной подготовки. При этом тренер имеет возможность использовать тренировочные

задания по своему усмотрению, ориентируясь на совокупность тренировочных заданий в фонде, приведенном в разделе 3.7 настоящей Программы, но не ограничиваясь им.

За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на соответствующем этапе спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ), а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренеру рекомендуется проводить индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми спортсменами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности. Во время занятий тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль

состояния спортсменов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню чрезмерной в физиологическом отношении нагрузки.

3.7. Программный материал для проведения тренировочных занятий наэтапах спортивной подготовки

Для формирования содержания проводимых с легкоатлетами различного возраста и спортивной квалификации тренировочных занятий (начиная с ТЭ и заканчивая ЭВСМ) целесообразно использовать представленный ниже в настоящем разделе систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств (таблица 7).

Используемая система кодировки и учетная форма позволяют достаточно просто найти необходимое тренировочное средство в систематизированном пополняемом фонде «в привязке»:

- к легкоатлетической спортивной дисциплине (первая цифра) и основной соревновательной дисциплине (вторая цифра после точки);

- к направлению тренирующего воздействия (английская аббревиатура после знака «/», см. пояснения в разделе 3.4 настоящей Программы);

- к обобщенной мере нагрузки (запись после знака «/»: км – километры; т – тонны; р – число бросков снаряда, отталкиваний в прыжках, и т.д.; ч – часы)

- к порядковому номеру тренировочного средства в соответствующем разделе фонда (двузначное число после знака «/») и варианту использования этого тренировочного средства при наличии таких вариантов (следующая цифра после точки; количество возможных вариантов – от 1 до 99; при отсутствии разновидностей тренировочного средства цифра после точки не ставится);

- к рекомендации по использованию в подготовительном или (и) соревновательном периодах годичного тренировочного цикла (русские аббревиатуры «п», «с» после знака «/»; при возможности круглогодичного использования тренировочного средства аббревиатуры «п», «с» указываются через запятую);

- к рекомендации по использованию на том или ином этапе многолетней спортивной подготовки (цифра после знака «/»: 4года – ЭССМ; 5лет – ЭВСМ; при возможности пролонгированного использования цифры перечисляются через запятую).

Пример обозначения тренировочного средства: 1.4/ТР-2/км/04.2/п,с/3,4.

Приведенное кодовое обозначение позволяет идентифицировать данное тренировочное средство как:

- рекомендуемое для использования в занятиях с легкоатлетами, специализирующимися в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции», конкретно – в соревновательной дисциплине «бег 400 м с барьерами»;

- относящееся ко второй группе тренировочных средств по направлению подготовки «специальная технико-физическая подготовка»;

- имеющее универсальный измеритель величины нагрузки (ее дозировку) в километрах;

- обладающее присвоенным номером 04, под которым содержится описание данного средства в соответствующем разделе систематизированного фонда тренировочных средств;

- используемое в варианте с присвоенным номером 2, под которым содержится описание особенности данного варианта в соответствующем разделе систематизированного фонда тренировочных средств;

- рекомендуемое для использования и в подготовительном, и в соревновательном периодах годичного тренировочного цикла;

- рекомендуемое для использования на второй половине на ЭССМ.

К преимуществам используемой кодировки относятся:

- универсальность (возможность закодировать указанным образом любое тренировочное средство, которое впоследствии может быть дополнительно включено в пополняемый фонд тренировочных средств, пригодных для использования в занятиях с легкоатлетами, с нахождением его уникального места в общем ряду средств);

- лаконичность и интуитивную понятность записи кода после краткого предварительного ознакомления с системой кодирования и исходным вариантом систематизированного фонда тренировочных средств;

- возможность пополнения фонда тренировочных средств до 99 в каждом из разделов (что с избытком перекрывает их потенциальную потребность) без нарушения принятой системы кодирования;

- возможность замены описания тренировочного средства и (или) его варианта, занимающего разные «ячейки» в фонде, его кодом (даже фрагментом кода до четвертого знака «/»), присвоенным первоначально (например, когда тренировочное средство группы «G» дублируется в соответствующих разделах по иным соревновательным дисциплинам внутри одной и той же спортивной дисциплины);

- пригодность для компьютеризированной обработки материалов пополняемого фонда тренировочных средств.

Таблица 7

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

№ в раз-деле	Тренировочное средство	Вариант		Период тренир. макро-цикла	Этап спортивной подготовки	
		№	Отличительные особенности		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	1	Контрольный бег	п, с	+ +	
		2	В состязательной форме	п, с	+ +	
02	Бег 3-4 х 30-50 м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с	+	
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин	п, с	+	+
03	Бег 3-4х 20-40 м с хода повторно	1	Отдых до полного восстановления	п, с	+	
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж	п, с	+	+
04	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1	1 серия	п	+	+
		2	2 серии	п	+	+
05	Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин			п, с	+	+
06	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин			п, с	+	+

07	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза,			п, с	+	+
08	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п	+	+
09	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с	+	+
10	Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+
11	Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+
12	Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений			п, с	+	+
13	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+
14	Эстафетный бег (прием, передача эстафеты), 3-4 раза по 50-60 м			с	+	+
Направление подготовки ТР-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	1	Контрольный бег	п, с	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+
02	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п	+	+
03	Бег 3-4 х 150 +200 +250 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+
04	Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+
05	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+ +	+
06	Бег 150-200 метров с началом в 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50 м	1	2-3 пробежки	п, с	+	
		2	4-5 пробежек	п, с	+	+

07	Бег 150 - 200 - 300 м с изменениями скорости бега (скорость снижается на 15-20% на отрезках 20-30 м, затем восстанавливается)			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, повторно	1	1-2 раза	п		
		2	3-4 раза	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	1	20-30 м, 5-6 стартов	п, с		
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п, с	+	+
02	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной 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 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+
07	Старты на вираже, 4-5 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 - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 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	1	2-3 х300м	п		
		2	3-4 х 400м	п	+	+
03	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п	+	+
04	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п		
05	Бег повторный 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п, с		
06	Бег 2-3х300м, переменно			п	+	+

07	Бег 4-8х150м, переменно			п	+	+
08	Бег 4-8 х120 м, переменно			п	+	+
09	Бег 4-8 х100 м, переменно			п	+	+

Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п, с	+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с	+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с	+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков,3-5 подходов			п		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		

19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений,3-4 серии			п		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п	+	+

08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах,10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку,7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п		
		2	На песке	п		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность.			п	+	+

	Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин					
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6х40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4х10 барьеров +упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п		
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 % (км)»						
01	Соревнования и контрольный бег на 100, 150, 200, 300 и 400 м	1	Контрольные пробежки	п, с	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+
02	Темповый бег	1	200 м +200 м, интервал отдыха 2-3 мин	с	+	+
		2	350 м +50 м, интервал отдыха 2-3 мин	с	+	+
03	Бег 10х100 м с интенсивностью 91%	1	Повторно, отдых 2-3 мин	п	+	+
		2	Переменно, через 50 м медленного бега	п, с	+	+
04	Бег 6х150 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+
05	Бег 5х200 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+
06	Бег 4х300 м с интенсивностью 91%			п, с	+	+
07	3х350 м с интенсивностью 91%			п	+	+
08	2х450 м с интенсивностью 91%			п	+	+
09	2х500 м с интенсивностью 91%			п	+	+
10	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	1	1 серия	с		

		2	2-3 серии	с	+	+
02	Переменный бег 5-7 х 80 м через 80 м медленного бега			п, с	+	+
03	Бег с высокого старта повторно 3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	1	1 серия	п, с		
		2	2-3 серии	п, с	+	+
04	Бег с хода 3-4 х 30-40 м	1	Отдых до полного восстановления	п, с		
		2	Отдых 4-5 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с	+	+
05	Бег с ускорением 3-5 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	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п		
09	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+
10	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+
11	Семенящий бег в высоком темпе 4х 60-80 м			п, с	+	+
12	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4х60-80 м			п, с	+	+
13	Тренировка в эстафетном беге 4х100 м, 4х400 м	1	Эстафета 4х100 м, передача эстафеты 4х60 м	с	+	+
		2	Эстафета 4х100 м, прием эстафеты 4х50 м	с	+	+
		3	Эстафета 4х400 м, прием эстафеты 4х30м	с	+	+
		4	Эстафета 4х400 м, передача эстафеты 4х40м	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	1	В гору	п, с	+	+
		2	С резиновым амортизатором	п, с	+	+
		3	С покрышкой от автомобиля	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 (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			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, тренер держит планку под таким углом, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 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 упражнения, 5х150-200м, в пробежке чередовать 50 м упражнение + 50 м бег, 2-3 серии			п	+	+
02	Бег с изменением скорости 3 х 300м, первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро			п	+	+
03	Бег с изменением скорости 450 м, первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последних 50 м быстро			п	+	+
04	Повторный бег 4х800 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+
05	Повторный бег 3-5 х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+
06	Бег 600-400-200-400-600 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+
07	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+
08	Бег 5-6х200м через 200м медленного бега, интервально, с соревновательной скоростью			п	+	+
09	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, 6-10 раз			п, с	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+
06	Скачки на одной ноге, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+

07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п, с	+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с	+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с	+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков,3-5 подходов			п		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков,3-5 подходов			п		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		

26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с		
28	Прыжки в высоту различными стилями		10-15 попыток	п, с	+	+
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	+	+
02	Тяга штанги до пояса 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+

04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п		
		2	На песке	п		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+

15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п		
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	1	Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с	+	+
		2	Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с	+	+
02	1 барьер со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
03	2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
04	5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
05	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза			с	+	+
06	11 барьеров со старта повторно, 2-3раза			с	+	+
07	2х6 барьеров + 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза			п, с	+	+
08	6х1 барьеров + 4х2 барьера + 4х3 барьера повторно, 3-4 раза			п, с	+	+
09	5х2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты повторно, 2-3 раза			с	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров			п, с	+	+
02	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+
03	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+
04	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров			п, с	+	+
05	Бег сбоку толчковой ноги, 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
06	Бег сбоку маховой ноги, 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
07	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
08	Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров			п, с	+	+
09	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза			п, с	+	+
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Челночный бег,6х50 м	1	1 серия	с		
		2	2 серии	с	+	+

02	Переменный бег, 5-7 х100 м			п, с	+	+
03	Бег 3-4 х 30-40 м со старта повторно	1	Отдых до полного восстановления	п, с		
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с	+	+
04	Бег 3-4х 30-40 м с хода	1	Отдых до полного восстановления	п, с		
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	п, с	+	+
05	Бег с ускорением, 3-5 х 60 м			п, с	+	+
06	Бег под уклон 3-4°, 3-5 х 50 м			п, с	+	+
07	Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4х 60-80 м			п, с	+	+
08	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4х 60-80 м			п, с	+	+
09	Семенящий бег в высоком темпе, 4х 60-80 м			п, с	+	+
10	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4х60-80 м			п, с	+	+
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 % (км)»						
01	Соревнования и контрольные старты в беге 200 – 400 м			п, с	+	+
02	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1	1 серия	п, с		
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п	+	+
03	Бег 150 +200 +250 м, отдых между отрезками 3-4 мин, 2-3серии			п	+	+
04	Бег повторно 3-4 х 150–200 м, отдых между отрезками 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+
05	Бег 200 – 300 м с изменением скорости: 50 м быстро + 50 м свободно, и т.д.			п		
06	Бег 6х150 м с интенсивностью 91%			п	+	+
07	Бег 5х200 м с интенсивностью 91%			п	+	+
08	Бег 4х300 м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40 м			п		
09	4х400 м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40 м			п	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+

03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п, с	+	+
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с	+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с	+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с	+	+

23	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						

01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п		
		2	На песке	п		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате +			п	+	+

	упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин					
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п		
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег со стандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Барьерный бег 300 м с/б, 400 м с/б в состязательной форме			с	+	+
02	Барьерный бег 60, 110 (100) м с/б в состязательной форме			п, с	+	+
03	Преодоление 1 барьера, 5-6 раз			п, с	+	+
04	Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Бег с 5 барьерами, 3-4 раза			п, с	+	+
06	Бег с 7-8 барьерами, 2-3 раза			с	+	+
07	Бег с 11 барьерами 1-2 раза			с	+	+
08	Преодоление 1 барьера пониженной высоты, 5-6 раз			п, с		
09	Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты, 3-5 раз			п, с		
10	Бег с 5 барьерами пониженной высоты, 3-4 раза			п, с	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Барьерный бег с нестандартной расстановкой (барьеров)»						
01	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м и пониженной их высотой,5 барьеров, 3-5 раз			п, с		
02	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5 м 5 барьеров, 3-5 раз			п, с	+	+
03	Бег сбоку толчковой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+
04	Бег сбоку толчковой ноги, 5 беговых шагов между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Бег сбоку маховой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+
06	Бег сбоку маховой ноги, 5 беговых шагов между 6-8 барьерами, 3-5 раз			п, с	+	+

07	Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз			п, с		
08	Бег 2 барьера с нормальным расстоянием + 2 барьера с укороченным расстоянием между барьерами, 3-5 раз			п, с		
09	Бег с расстановкой барьеров на 200 м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз			п, с		
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Соревнования и контрольный бег на 60, 100, 150 м	1	Контрольные тесты	п, с	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+
02	Бег с соревновательной скоростью 70 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз		Установить отметки	п, с	+	+
03	Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов, соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз		Установить отметки	п, с	+	+
04	Повторный бег,10х100 м	1	1 серия	п		
		2	2 серии	п	+	+
05	Челночный бег, 6х50 м	1	1 серия	п, с	+	+
		2	2-3 серии	п, с	+	+
06	Переменный бег, 5-7 х80 м через 80 м медленного бега			п, с		+
07	Бег со старта	1	3-4 х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с		
		2	Отдых 2-3 мин, 2-3 серии	п, с	+	+
08	Бег с хода	1	3-4х 30-40 м, отдых до полного восстановления	п, с		
		2	3-4 х 30-40 м, отдых 2-3 мин, 2-3 серии, электронный хронометраж	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 бедра в высоком темпе,4-5 х 60-80 м			п, с	+	+
14	Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе,4-5 х 60-80 м			п, с	+	+
15	Семенящий бег в высоком темпе,4-5 х 60-80 м			п, с	+	+
16	Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе, 4-5 х 60-80 м			п, с	+	+
17	Тренировка в эстафете 4х400 м	1	Прием эстафеты 4х30м	с	+	+

		2	Передача эстафеты 4х40м	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			п	+	+
03	Повторный бег 2- 3х1000 м, отдых – медленный бег 3 мин			п	+	+
04	Бег 3-5 х800 м, отдых 3-5 мин			п	+	+
05	Бег 3-4 х1000 м, отдых 3-5 мин			п	+	+
06	Бег 600-400-200-400-600 м			п	+	+
07	Бег 50, 100, 150, 200, 300, 350м			п	+	+
08	Бег 3 х 300м: первые 50 м быстро, следующие 150 м свободно, последние 100 м быстро			п, с	+	+
09	Бег 450 м: первые 200 м быстро, следующие 200 м свободно, последние 50 м быстро			п, с	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	+	+
08	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п, с		
09	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с	+	+
10	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с	+	+
11	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+
12	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с	+	+
13	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
14	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		

15	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
16	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
17	Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков,3-5 подходов			п		
18	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
19	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
20	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
21	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+
22	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с	+	+
23	Прыжки через барьеры на одной ноге, 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
24	Прыжки, доставая баскетбольное кольцо или щит, 10-20 попыток			п, с		
25	Прыжки, доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки, 10-20 попыток			п, с		
26	Прыжок в длину	1	С разбега 10-12 м, 5-6 попыток	п, с	+	+
		2	С полного разбега, 4-5 попыток	с	+	+
27	Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега, 10-15 попыток			п, с		
28	Прыжки в высоту различными стилями, 10-15 попыток			п, с	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	+	+
02	Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии			п		
03	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с	+	+

		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с	+	+
04	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	+	+
05	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	+	+
06	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	+	+
07	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п	+	+
08	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
09	Подъем рук через стороны с гантелями или блинами от штанги весом 5-10 кг 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия, всего – 20-30 мин			п, с	+	+
02	Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат, всего – 20 мин			п, с	+	+
03	Метание набивного мяча 5-7 кг: снизу-вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+
04	Толкание ядра: с места, от груди двумя руками, сбоку, 7-10 повторов, 2-3 серии, всего – 20 мин			п, с	+	+
05	Упражнения на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
06	Упражнения на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+
07	Упражнения на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин			п, с	+	+

08	Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10-15 повторений на каждую ногу, всего – 30 мин			п		
09	Подвижные игры: «Третий лишний», «Бой петухов» и т.д., всего – 30 мин			п		
10	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д., всего – 30 мин			п		
11	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, всего – 30 мин	1	На площадке	п		
		2	На песке	п		
12	Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх + прыжки через скамейку + отжимание от пола, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
13	Круговая тренировка. Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10 х 15 + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
14	Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость. Челночный бег 6 х 40 м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6 х 40 м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4 х 10 барьеров + упражнения на гибкость, 2-3 круга, всего – 30 мин			п	+	+
15	Кросс равномерный 3-5 км, 20-30 мин			п, с	+	+
16	Фартлек 15-20 мин			п		
Спортивная дисциплина: 2. Бег на средние и длинные дистанции						
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м						
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»						
01	Соревнования на дистанции 1500 м	1	По графику («раскладке»)	с	+	+
		2	На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с	+	

02	Соревнования на дистанции 800 м	1	По графику («раскладке»)	с	+	+
		2	На реализацию тактической установки.	с	+	
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п, с	+	+
		2	На заданный результат	с	+	
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат			с		
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат			п		
06	Соревнования в эстафетном беге 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 1000 м, на заданный результат			п, с	+	
10	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат			п, с	+	
11	Контрольный бег на дистанции 600 м	1	На максимальный результат	с		
		2	На заданный результат	п		
12	Контрольный бег на дистанции 400м	1	На максимальный результат	п		
		2	На заданный результат	п		
13	Контрольный бег на дистанции 200 м	1	На максимальный результат	п		
		2	На заданный результат	с		
14	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); - 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)			с	+	+
15	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); - 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)			с	+	+
16	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменно			п, с	+	+
17	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально			п, с	+	+
18	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п, с	+	
19	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменно			п, с	+	
20	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	1	С гандикапом	п, с		+
		2	За лидером	п, с	+	
		3	В состязательной форме	п, с	+	

		4	По виражу	п, с	+	
21	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с		
		2	С уменьшением скорости	п, с		
		3	С волнообразным изменением	п, с		
22	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с		
23	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с		
24	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с		
		2	Уменьшение длины шага	п, с		
25	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с		
		2	Увеличение частоты шагов	п, с		
26	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)			п, с		
27	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	1	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с		
		2	«Выход из виража» (30+30м)	п, с		
28	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий			п, с		
29	Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии			п		
30	Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий			п		
31	Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий			п		
32	«Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий			п		
33	Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п		
34	Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п		
35	«Семенящий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п		
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»						
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На дорожке	п		+
		2	На пересеченной местности	п		+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На дорожке	п	+	
		2	На пересеченной местности	п	+	
03	Соревнования в беге на 3 км	1	На дорожке	п		
		2	На пересеченной местности	п		

04	Соревнования в беге на 2 км	1	На дорожке	п		
		2	На пересеченной местности	п		
05	Контрольный бег на 10 км			п, с	+	+
06	Контрольный бег на 5 км			п, с	+	+
07	Контрольный бег на 3 км			п, с		
08	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п	+	
10	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	+
		2	Повторно	п		
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+	+
12	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	
		2	Повторно	п		
13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		
14	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п	+	+
		2	Интервально	п		
		3	Повторно	п		
15	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Интервально	п, с		
		2	Переменно	п, с		
16	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с		
		2	Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»						
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
03	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 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)	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с		
07	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с		
08	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с	+	
09	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с		
10	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с		
11	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с	+	
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с		
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»						
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с		+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с	+	+
		2	По равнине	п, с	+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с	+	
		2	По равнине	п, с	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		

06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
Направление подготовки An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»						
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п, с	+	+
02	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п, с		+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление			п, с	+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально			п, с	+	+
05	Бег 3-5х300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п, с	+	+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с	+	
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	1	С горы	п, с		+
		2	В гору	п, с	+	+
		3	На дорожке	п, с	+	
07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с	+	+
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с	+	
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с	+	+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с		
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта			п, с	+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	1	С высокого старта	п, с	+	
		2	С ходу	п, с	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта			п, с		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	1	С высокого старта	п, с		
		2	С ходу	п, с		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»						

01	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п		+
02	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п	+	+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с	+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с	+	
05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х150м/2-4 серии			п		+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х100м/до 3 серий			п	+	
07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х60м/ до 3 серии			п	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/2-3 серии	1	В гору	п		+
		2	По мягкому грунту	п	+	+
		3	По дорожке	п, с	+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	
		2	По дорожке	п	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п		
		2	По дорожке	п		
11	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п	+	
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п		
12	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п		
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п, с		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	
		2	По снегу	п		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		
		2	По снегу	п		
		3	По мелководью	п		
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п	+	
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на			п		

	станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км					
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между сериями (преодоление нескольких барьеров подряд) 1-2 мин. Общая продолжительность комплекса 20 мин (60-80 барьеров).	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	+
		2	Серия из 6 барьеров		+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	+
		2	Серия из 6 барьеров		+	
05	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	
		2	Серия из 6 барьеров			
06	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п	+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п	+	+
		2	Пятерной + тройной	п	+	+

		3	Тройной		+	
		4	Тройной + прыжок с места			
08	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п		
		2	Тройной + прыжок с места	п		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п	+	+
		2	Выпрыгивания из полуприседа	п	+	+
		3	Полуприседы		+	+
10	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п	+	+
		2	Полуприседы	п	+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п	+	+
		4	Нашагивания на опору	п	+	+
		5	Выпрыгивания на стопе			
		8	Подъем на стопе			
11	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п		
		2	На мышцы спины	п		
		3	На мышцы брюшного пресса	п		
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п		
12	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п	+	+
		2	Восхождение на опору	п	+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п		
		4	Подъем на стопе	п		
13	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	1	Жим лежа	п	+	+
		2	Жим сидя		+	+
		3	Толчок от груди		+	+
14	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+
		2	Двумя руками снизу	п	+	+
15	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п		
		2	Двумя руками снизу	п		
		3	Двумя руками от груди	п		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п	+	
17	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	1	На увеличенной площадке	п		
		2	На уменьшенной площадке	п		

18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц			
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	
		2	Упражнения с партнером			
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м						
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»						
01	Соревнования на дистанции 10000 м			п, с		+
02	Соревнования на дистанции 5000 м			п, с	+	
03	Соревнования на дистанции 3000 м			п, с		
04	Контрольный бег на дистанции 10000 м			п, с		+
05	Контрольный бег на дистанции 5000 м			п, с	+	
06	Контрольный бег на дистанции 3000 м			п, с		
07	Бег с соревновательной скоростью 2-3х2000м/200-400м	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с		
08	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м/200-400м	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с		
09	Бег с соревновательной скоростью 3х1000м/400м	1	Интервально	п, с		
		2	Повторно	п, с		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м/400м	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с	+	+
		3	Повторно	п, с		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м	1	Переменно	п, с		
		2	Интервально	п, с		
13	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с		
		2	С уменьшением скорости	п, с		
		3	С волнообразным изменением	п, с		
14	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с		
15	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с		

16	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/ 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с		
		2	Уменьшение длины шага	п, с		
Направление подготовки АеАn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»						
01	Соревнования в беге на 10000 м			п, с	+	
02	Соревнования в беге на 5000 м			п, с		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	1	С преодолением барьеров	п	+	+
		2	На пересеченной местности	п	+	
		3	На стадионе	п		
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п	+	+
		2	На пересеченной местности	п	+	
		3	На стадионе	п		
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м /2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+	+
06	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	+
		2	Повторно	п		
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п	+	+
		2	Интервально	п	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		
		2	Интервально	п		
		3	Повторно	п		
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно	п, с		
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно			
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		
		2	Интервально	п, с		
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			п, с		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»						
01	Соревнования в беге на шоссе на 20 км, полумарафон			п, с		+

02	Темповый бег 20 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+
03	Соревнования в беге на шоссе на 15 км			п, с	+	
04	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
05	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
06	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
08	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
09	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с	+	
10	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с	+	
11	Бег 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)	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
13	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
14	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
15	Бег 10х400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с	+	
16	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с	+	
17	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
18	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с	+	
19	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с	+	

20	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с		
21	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с		
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с	+	
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с	+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с	+	
		2	По равнине	п, с	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
Направление подготовки An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»						
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	

04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.				+	+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.				+	
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.					
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии			п, с		
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	1	С высокого старта	п, с		
		2	С ходу	п, с		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»						
01	Темповый бег 20 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п		+
02	Темповый бег 15 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п	+	
03	Темповый бег 10 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п		
04	Темповый бег 5 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п		
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п		+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п	+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с	+	
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору	п	+	
		2	По дорожке	п		
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м/1-2 серии	1	В гору	п	+	
		2	По дорожке	п		
11	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п	+	
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п, с		
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п	+	
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п		
13	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п		
		2	По мягкому грунту	п		

		3	По дорожке	п, с		
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	
		2	По снегу	п		
15	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		
		2	По снегу	п		
		3	По мелководью	п		
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п	+	
17	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	+
		2	Серия из 6 барьеров		+	
04		1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	

	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)	2	Серия из 6 барьеров			
05	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п	+	
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п		
06	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п	+	+
		2	Пятерной + тройной	п	+	+
		3	Тройной		+	
		4	Тройной + прыжок с места			
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п		
		2	Тройной + прыжок с места	п		
08	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п	+	+
		2	Полуприседы	п	+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п	+	+
		4	Нашагивания на опору	п	+	+
		5	Выпрыгивания на стопе			
		6	Подъемы на стопе			
09	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п	+	+
		2	На мышцы спины	п	+	+
		3	На мышцы брюшного пресса	п	+	
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п	+	
10	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п	+	+
		2	Восхождение на опору	п	+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п		
		4	Подъем на стопе	п		
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+
		2	Двумя руками снизу	п	+	+
12	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п		
		2	Двумя руками снизу	п		
		3	Двумя руками от груди	п		
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п	+	

14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п	+	
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц			
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	
		2	Упражнения с партнером			
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п						
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»						
01	Соревнования на дистанции 3000 м с/п			с	+	+
02	Соревнования на дистанции 2000 м с/п			с		
03	Контрольный бег на дистанции 3000 м с/б			п, с	+	+
04	Контрольный бег на дистанции 2000 м с/б			п, с		
05	Контрольный бег на дистанции 1000 м с/б			п, с		
06	Бег с соревновательной скоростью 1-3х2000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с	+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		
07	Бег с соревновательной скоростью 5х1000м с/б / 200-400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с	+	+
		2	1 барьер - 200м	п, с		
08	Бег с соревновательной скоростью 1-3х1000м с/б /400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с	+	
		2	1 барьер - 100м	п, с		
09	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м с/б /400м м.б.	1	С соревновательной расстановкой	п, с	+	
		2	1 барьер - 200м	п, с		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м с/б /400м м.б.	1	4 барьера	п, с		
		2	2 барьера	п, с		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100 с/б м/100м м.б.	1	4 барьера	п, с		
		2	3 барьера	п, с		
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х60 с/б м/100м м.б.	1	3 барьера	п, с		
		2	2 барьера	п, с		
13	Бег с соревновательной скоростью 5х100м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с		
		2	С опорой	п, с		

14	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с		
		2	С опорой	п, с		
15	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением препятствия / 1-3 серии	1	Без опоры	п, с		
		2	С опорой	п, с		
16	Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			п, с		
17	Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением ямы с водой / 1-3 серии			п, с		
Направление подготовки 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)	1	С преодолением барьеров	п	+	+
		2	На пересеченной местности	п	+	
		3	На стадионе	п		
04	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п	+	+
		2	На пересеченной местности	п	+	
		3	На стадионе	п		
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+	+
06	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	+
		2	Повторно	п		
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		
08	Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п	+	+
		2	Интервально	п	+	+
09	Бег 3-5х1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		
		2	Интервально	п		
		3	Повторно	п		
10	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно	п, с		
11	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно			
12	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		

		2	Интервально	п, с		
13	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		
		2	Интервально	п, с		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»						
01	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
02	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
03	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с	+	+
05	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155)			п, с	+	
06	Бег 2-3х3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с	+	
07	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		
08	Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+	
09	Бег 3х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+
		2	Интервально	п, с	+	
10	Бег 10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+
		2	Интервально	п, с	+	
11	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
12	Бег 10х400м/400м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+
		2	Интервально	п, с	+	
13	Бег 20х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		+
		2	Интервально	п, с	+	
14	Бег 10х200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
15	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		

16	Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		
17	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с		
18	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с		
Направление подготовки Ae; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»						
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
Направление подготовки An; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме 1 (км)»						
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	

04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.				+	+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.				+	
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.					
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии			п, с		
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	1	С высокого старта	п, с		
		2	С ходу	п, с		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»						
01	Темповый бег 16-18 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п		+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-200м)	п	+	+
		2	С изменениями градиента	п	+	+
03	Темповый бег 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п	+	+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п	+	+
		3	С изменениями градиента			
04	Темповый бег 5 км (ЧСС 160-180 уд/мин)	1	С преодолением барьера (1-100м)	п	+	+
		2	С преодолением барьера (1-200м)	п	+	+
		3	С изменениями градиента			
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п		+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п	+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с	+	
09	Бег 3-5х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная					

10	Бег 1-3х1км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная					
11	Бег 1-3х0,5 км по специально подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота препятствий разная, расстановка нестандартная					
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п	+	
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п		
13	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	
		2	По дорожке	п		
		2	По дорожке	п		
14	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п	+	
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п, с		
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	
		2	По снегу	п		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		
		2	По снегу	п		
		3	По мелководью	п		
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п	+	+
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на			п	+	

	станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин					
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется медленный бег. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	+
		2	Серия из 6 барьеров		+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	
		2	Серия из 6 барьеров			
05	Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между сериями 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п	+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п		
06	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п	+	+
		2	Пятерной + тройной	п	+	+
		3	Тройной		+	
		4	Тройной + прыжок с места			
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п		
		2	Тройной + прыжок с места	п		
08	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п	+	+
		2	Полуприседы	п	+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п	+	+
		4	Нашагивания на опору	п	+	+
		5	Выпрыгивания на стопе			
		6	Подъем на стопе			
09	Упражнения на тренажерах.	1	На мышцы нижних конечностей	п		

	В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	2	На мышцы спины	п		
		3	На мышцы брюшного пресса	п		
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п		
10	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п	+	+
		2	Восхождение на опору	п	+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п		
		4	Подъем на стопе	п		
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+
		2	Двумя руками снизу	п	+	+
12	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п		
		2	Двумя руками снизу	п		
		3	Двумя руками от груди	п		
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п	+	
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п	+	
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серий, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц			
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	
		2	Упражнения с партнером			
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский						
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»						
01	Контрольный бег на дистанции 35 км, на заданный результат			с		+
02	Контрольный бег на дистанции 30 км, на заданный результат			с	+	+
03	Контрольный бег на дистанции 25 км, на заданный результат			с	+	
04	Соревнования на дистанции полумарафон, на заданный результат			с		
05	Соревнования на дистанции 20 км, на максимальный результат			п		
06	Бег с соревновательной скоростью 1-5х5000м/400-1000м м.б.			п, с	+	+
07	Бег с соревновательной скоростью 3-5х3000м/400м м.б.			п, с	+	+
08	Бег с соревновательной скоростью 5-10х2000м /200-400 м.б.			п, с	+	
09	Бег с соревновательной скоростью 10-20х1000м /200-400 м.б.			п, с	+	
10	Бег с соревновательной скоростью 20х400м /400 м.б.			п, с	+	

11	Бег с соревновательной скоростью 5-10х400м /400 м м.б.	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м /200 м м.б.	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
13	Бег 5-10х200-1000м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка спортсменом			п, с		
Направление подготовки АеАn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»						
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На пересеченной местности	п		+
		2	На шоссе			+
		3	На дорожке	п	+	+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На пересеченной местности	п	+	
		2	На шоссе		+	
		3	На дорожке	п		
03	Контрольный бег на 10 км			п, с	+	+
04	Контрольный бег на 5 км			п, с		
05	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п	+	+
06	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п	+	
07	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	
		2	Повторно	п		
08	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	+	
09	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	
		2	Повторно	п		
10	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+	
11	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п	+	+
		2	Интервально	п	+	
		3	Повторно	п		
12	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
13	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с		
		2	Интервально	п, с		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»						

01	Темповый бег 25 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+
02	Темповый бег 20 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
03	Темповый бег 15 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
04	Темповый бег 10 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
05	Темповый бег 5 км (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		
06	Темповый бег 3 км (со скоростью близкой к ПАНО, темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	+
08	Переменный бег в непрерывном режиме 2-3х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
09	Переменный бег в непрерывном режиме 10х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	+
10	Переменный бег в непрерывном режиме 3-5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		
11	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		
12	Бег 10х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с		+
		2	Повторно	п, с	+	
13	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с		
		2	Повторно	п, с		
14	Интервальный бег 15-20х1000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+	+
15	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с	+	
		2	Повторно	п, с		
16		1	Переменно	п, с	+	+

	Бег 20х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	2	Интервально	п, с	+	
17	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
18	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
19	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин)	1	Переменно	п, с		
		2	Интервально	п, с		
20	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 600-1000м (без «закисления»)			п, с		+
21	Переменный кросс (фартлек) 20-25 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с	+	+
22	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	
23	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с		
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме 2 (км)»						
01	Непрерывный длительный бег более 40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+
02	Непрерывный длительный бег 35-40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+
03	Непрерывный длительный бег 30 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+
04	Непрерывный длительный бег 25 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
05	Непрерывный длительный бег 21 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
06	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
07	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
08	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 8-12 по 200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	+

09	Переменный кросс (фартлек) 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 5-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с	+	
10	Непрерывный длительный бег 15-18 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
11	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 150-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		
12	Переменный кросс (фартлек) 15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		
13	Переменный кросс (фартлек) 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-8 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п, с		
14	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
15	Непрерывный длительный бег 15 км (ЧСС 130–140 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 1500 м			п		
02	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х400м / полное восстановление			п, с	+	+
03	Бег с субмаксимальной скоростью 3-5х300м / полное восстановление			п, с	+	+
04	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление			п, с	+	+
05	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., интервально			п, с	+	+
06	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., повторно			п, с		
07	Бег с максимальной скоростью 5х60м/1-2 серии (с высокого старта)			п, с		
08	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/1-2 серии (с высокого старта)			п, с		

09	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии (с высокого старта)			п, с		
10	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии (с высокого старта)			п, с		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»						
01	Темповый бег 20 км (ЧСС 160-180 уд/мин) на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п		+
02	Темповый бег 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин) с изменениями градиента			п	+	+
03	Непрерывный длительный бег 20-25 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п	+	+
04	Непрерывный длительный бег 15-20 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п	+	
05	Переменный кросс 20 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнение переключений 5-10 по 600-1000 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п	+	+
06	Переменный кросс 15 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л) выполнение переключений 6-10 по 200-400 м (ЧСС до 170 уд/мин)			п	+	
07	Переменный кросс 10-12 км с изменениями градиента (ЧСС 140–150 уд/мин, лактат до 2 ммоль/л), выполнение переключений 6-10 по 150-200 м			п		
08	Бег в гору 5-10х1000м (ЧСС до 180 уд/мин)/1000м м.б.			п	+	+
09	Бег в гору 5-10х500-600м (ЧСС с до 180 уд/мин)/600м м.б.			п	+	+
10	Бег в гору 15-20х400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п	+	
11	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180 уд/мин)/400м м.б.			п	+	
12	Бег в гору 15-20х200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б.			п, с	+	+
13	Бег в гору 5х200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б./1-3 серии			п, с	+	+
14	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180 уд/мин)/100м м.б./1-3 серии			п, с	+	
15	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору	п	+	+
		2	По дорожке	п		
16	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	
		2	По дорожке	п		
17		1	В гору	п	+	

	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п, с		
18	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	
		2	По снегу	п		
19	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		
		2	По снегу	п		
		3	По мелководью	п		
20	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (50-100 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общий объем комплекса 6-8 км			п	+	+
21	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п	+	+
22	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Ходьба на лыжах 100-120 мин			п	+	+
02	Езда на велосипеде 100-120 мин			п	+	+
03	Плавание 100-120 мин			п	+	+
04	Ходьба на лыжах 60-90 мин			п	+	
05	Езда на велосипеде 60-90 мин			п	+	
06	Плавание 60-90 мин			п	+	
07	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на			п	+	

	станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общая продолжительность комплекса 60 мин					
08	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п	+	
09	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п		
10	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	+
		2	Серия из 6 барьеров		+	
11	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	
		2	Серия из 6 барьеров			
12	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 90-120 мин			п	+	
13	Спортивные игры на увеличенной площадке по упрощенным правилам 60-90 мин			п		
14	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц			
15	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+
		2	Двумя руками снизу	п	+	+
16	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п		
		2	Двумя руками снизу	п		

		3	Двумя руками от груди	п		
17	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	
		2	Упражнения с партнером			
3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км						
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Ходьба с моделированием соревновательной деятельности (км)»						
01	Соревнования на дистанции 30 км			п	+	+
02	Соревнования на дистанции 20 км			п	+	+
03	Соревнования на дистанции 10 км			п	+	
04	Соревнования на дистанции 5 км			п		
05	Соревнования на дистанции 3 км			п		
06	Контрольный заход на дистанции 35 км, на заданный результат			с		+
07	Контрольный заход на дистанции 30 км, на заданный результат			с	+	
08	Контрольный заход на дистанции 25 км, на заданный результат			с	+	
09	Ходьба с соревновательной скоростью 1-3х5000м/400-1000м м.х.			п, с	+	+
10	Ходьба с соревновательной скоростью 3-5х3000м/400м м.х.			п, с	+	+
11	Ходьба с соревновательной скоростью 5-10х2000м /200-400 м.х.			п, с	+	
12	Ходьба с соревновательной скоростью 2-3х2000м /200-400 м.х.			п, с	+	
13	Ходьба с соревновательной скоростью 10х1000м /200-400 м.х.	1	Переменно	п, с		+
		2	Интервально	п, с	+	
		3	Повторно	п, с		
14	Ходьба с соревновательной скоростью 3-5х1000м /200-400 м.х.	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно	п, с		
15	Ходьба с соревновательной скоростью 5-10х400м /400 м м.х.	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно	п, с		
16	Ходьба с соревновательной скоростью 5-10х200м /200 м м.х.	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно	п, с		
Направление подготовки AeAn; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»						
01	Соревнования в ходьбе на 10 км	1	На шоссе	п		+
		2	На дорожке		+	+
02	Соревнования в ходьбе на 5 км			п	+	+
03	Соревнования в ходьбе на 3 км			п	+	

04	Соревнования в беге на 2-5 км	1	На пересеченной местности	п		
		2	На дорожке	п		
05	Контрольная ходьба на 10 км			п, с		+
06	Контрольная ходьба на 5 км			п, с	+	
07	Контрольный бег на 1-5 км			п, с		
09	Ходьба 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			П	+	+
10	Ходьба 2-3х3000м/1000-400м м.б.- м.х. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	+
		2	Повторно	п	+	
11	Ходьба 3000 м/400м м.б.-м.х.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+	
12	Ходьба 3-5х2000м/1000-400м м.б. - м.х. (с ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	+
		2	Повторно	п	+	
13	Ходьба 6-10х1000м/1000-200м м.б.- (с ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п	+	+
		2	Повторно	п	+	
14	Ходьба 3-5х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС 170-190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п	+	
		2	Интервально	п		
		3	Повторно	п		
15	Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б./ 1-2 серии	1	Переменно	п, с		
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно			
16	Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б. / 1-2 серии	1	Переменно	п, с		
		2	Интервально	п, с		
		3	Повторно			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в аэробном режиме 1 (км)»						
01	Ходьба 30 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
02	Ходьба 25 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
03	Ходьба 20 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
04	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 2-5х2000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/2000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
05	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 5-10х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
06	Ходьба 15 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+

07	Ходьба 10 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
08	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
09	Ходьба 5 км (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
10	Ходьба в переменном, непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185 уд/мин)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
11	Ходьба 3 км со скоростью анаэробного порога (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
12	Ходьба 10х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+	
13	Ходьба 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Повторно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
14	Ходьба 15-20х1000м/400м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с	+	
15	Ходьба 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Повторно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
16	Бег 20х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
17	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с	+	
18	Ходьба, бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	+
		2	Интервально	п, с	+	
19	Ходьба, бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с	+	
		2	Интервально	п, с		
20	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	
21	Переменный кросс (фартлек) 15-20 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 100-200м (без «закисления»)			п, с	+	
22	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 200-300м (без «закисления»)			п, с	+	
23	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с		

24	Переменный кросс (фартлек) 15 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с		
Направление подготовки Ae; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в аэробном режиме 2 (км)»						
01	Ходьба более 40 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+
02	Ходьба 35 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+
03	Ходьба 30 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+
04	Ходьба 25 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+
05	Ходьба 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
06	Бег 20-25 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	
07	Ходьба 10-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
08	Бег 10-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
09	Ходьба, бег 10-15 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
10	Ходьба, бег 5-10 км (ЧСС 130–140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
Направление подготовки An; группа тренировочных средств «Ходьба, бег в анаэробном режиме (км)»						
01	Бег с максимальной скоростью 4х150м/ 1-2 серии, повторно			п, с	+	+
02	Ходьба с субмаксимальной скоростью 3-5х200м/200м м.х. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с	+	+
		2	Повторно	п, с	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5х200м/200м м.б./ 1-2 серии	1	Интервально	п, с	+	
		2	Повторно	п, с	+	
04	Ходьба с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.х./ 1-2 серии	1	Интервально	п, с	+	
		2	Повторно	п, с	+	
05	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б./ 1-2 серии	1	Интервально	п, с	+	
		2	Повторно	п, с	+	
06	Бег с максимальной скоростью 5х60м/1-2 серии, повторно			п, с		

07	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/1-2 серии, повторно			п, с		
08	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии, повторно			п, с		
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии, повторно			п, с		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»						
01	Ходьба 20 км (ЧСС 160-180 уд/мин), на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п		+
02	Ходьба 15 км (ЧСС 160-180 уд/мин), на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п	+	+
03	Ходьба 10 км (ЧСС 160-180 уд/мин), на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы)			п	+	+
04	Бег в гору 5-10х1000м (ЧСС до 180 уд/мин)/1000м м.б.			п	+	+
05	Бег в гору 5-10х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п	+	+
06	Бег в гору 15-20х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п	+	+
07	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п	+	+
08	Бег в гору 15-20х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с	+	+
09	Бег в гору 5х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б./2-3 серии			п, с	+	+
10	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б./2-3 серии			п, с	+	
11	Ходьба 3-5х200м (ЧСС до 180 уд/мин)/200м м.б.- м.х. /1-2 серии, в пологий подъем			п, с	+	+
12	Ходьба 5х100м (ЧСС до 180 уд/мин)/100м м.б.- м.х. /1-2 серии, в пологий подъем			п, с	+	+
13	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п	+	
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п, с		
14	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	
		2	По дорожке	п		
15	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	
		2	По дорожке	п		
16	Специальные беговые упражнения 5х150-200м /2-3 серии	1	В гору	п	+	
		2	По мягкому грунту	п		
		3	По дорожке	п		
17	Специальные беговые упражнения 5х50-100м/2-4 серии	1	В гору	п		
		2	По мягкому грунту	п		

		3	По дорожке	п, с		
18	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	
		2	По снегу	п		
19	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		
		2	По снегу	п		
		3	По мелководью	п		
20	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (50-100 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общий объем комплекса 6-8 км			п	+	+
21	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п	+	+
22	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	
23	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	
		2	По снегу	п		
24	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		
		2	По снегу	п		
		3	По мелководью	п		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Ходьба на лыжах 120 мин			п	+	+
02	Езда на велосипеде 120 мин			п	+	+
03	Плавание 120 мин			п	+	+
04	Ходьба на лыжах 90 мин			п	+	
05	Езда на велосипеде 90 мин			п	+	

06	Плавание 90 мин			п	+	
07	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 6-8. Общая продолжительность комплекса 60 мин			п	+	
08	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п	+	
09	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п		
10	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	+
		2	Серия из 6 барьеров		+	
11	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п	+	
		2	Серия из 6 барьеров			
12	Спортивные игры по упрощенным правилам на увеличенной площадке 100-120 мин			п	+	
13	Спортивные игры по упрощенным правилам на увеличенной площадке 60-90 мин			п		
14	Спортивные игры по упрощенным правилам на увеличенной площадке 30 мин			п		
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии,	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п		

	между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	2	Упражнения, направленные на одну группу мышц			
16	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+
		2	Двумя руками снизу	п	+	+
17	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п		
		2	Двумя руками снизу	п		
		3	Двумя руками от груди	п		
18	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	
		2	Упражнения с партнером			
Спортивная дисциплина: 4. Прыжки						
4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов (раз)»						
01	Прыжок в высоту на соревнованиях			с	х	х
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с	х	х
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с		
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	х	х
05	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п		
06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с	х	х
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с		
08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	х	х
09	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п		
10	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х
11	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п	х	х

		2	+ 2 беговых шагов	с	х	х
12	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п		
13	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	С забеганием на последних 3 – 5 шагах в горку на вираж в манеже	п	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, амортизатор	п		
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов (раз)»						
01	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 25 – 35 раз			п	х	х
02	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 15 – 20 раз			п, с		
03	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
04	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
05	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз	1	Плинт 5 – 10 см	п	х	х
		2	Плинт 20 – 30 см	п	х	х
06	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	х	х
07	Прыжок в высоту способом перекидной с укороченного разбега, 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п	х	х
08	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	х	
09	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов с отягощением, 6 – 8 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов с отягощением, 6 – 8 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х

02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,350 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 х 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»						
01	Повторный бег 100 м х 4 – 5 раз х 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х
02	Повторный бег 100 м х 2 – 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х

03	Повторный бег 120 м х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х
07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п	х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п	х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х
		2	С сопротивлением	п	х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х
		2	С тягой	с	х	х
07		1	На двух ногах	п		х

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

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

31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х
32	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний			п	х	х
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний			п		х
34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п	х	х
35	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
36	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
37	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
38	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет			х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
40	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
43		1	Пояс, жилет	п, с	х	х

	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний			п, с	х	х
45	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
46	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
47	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
48	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
49	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
50	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
51	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
52	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
53	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
54		1	Пояс, жилет	п, с	х	х

	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х
56	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
57	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
58	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
59	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х
60	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
61	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
62	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
63	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
64	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
65		1	Пояс, жилет	п, с		х

	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
66	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х
68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п		х
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п	х	х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п	х	х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
75		1	Пояс, жилет	п	х	х

	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
03	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
07	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
08	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по			п, с	х	х

	5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
09	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
10	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
13	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х

18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х
03	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х

09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х
13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	
20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х

25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
29	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
30	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
31	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х
32	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х
33	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
34	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
35	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п	х	х
36	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х
4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки в длину с полного и длинных разбегов (раз)»						
01	Прыжок в длину в соревнованиях			с	х	х
02	Прыжок в длину с полного разбега, 10 – 12 раз			с	х	х
03	Прыжок в длину с полного разбега, 6 – 10 раз			с, п	х	х
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х

		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
05	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки		х	х
06	Прыжок в длину с полного разбега повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
07	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз			п, с	х	х
08	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	х	х
09	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5 – 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
10	Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
11	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х
12	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п, с	х	х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с	х	х
13	Разбег полный повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	
14	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п	х	х
15	Разбег полный с отягощением, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
16	Разбег полный с отягощением 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
17	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов (раз)»						
01	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х

02	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х
03	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
05	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
06	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
07	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х
08	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х
09	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х
10	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
11	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
12	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
13	Прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
14	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 8 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х
15	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х
16	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с		
17	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
18		1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х

	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
19	Прыжок в длину со среднего разбега 6 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
20	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
21	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х
22	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 12 – 16 раз			п	х	х
23	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6 – 10 раз			п		
24	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
25	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	х	х
26	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
27	Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
28	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз			п, с	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04		1	С горки	п, с	х	х

	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,350 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 х 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»						
01	Повторный бег 100 м х 4 – 5 раз х 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х
02	Повторный бег 100 м х 2 – 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х
03	Повторный бег 120 м х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х

07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п	х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п	х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х
		2	С сопротивлением	п	х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х
		2	С тягой	с	х	х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п		х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п		х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п	х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
10		1	На двух ногах	п, с	х	х

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

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

34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п	х	х
35	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
36	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
37	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
38	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет			х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
40	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
43	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний			п, с	х	х

45	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
46	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
47	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
48	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
49	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
50	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
51	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
52	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
53	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
54	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х
56		1	Пояс, жилет	п	х	х

	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
57	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
58	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
59	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х
60	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
61	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
62	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
63	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
64	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
65	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
66	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х

67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х
68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п		х
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п	х	х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п	х	х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
75	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) -			п	х	х

	(глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
03	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
07	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
08	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
09	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х

10	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), (штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
13	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х

20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х
03	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х

13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	
20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х

28	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
29	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
30	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
31	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х
32	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х
33	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
34	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
35	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п	х	х
36	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х
4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки тройные с полного и длинных разбегов (раз)»						
01	Тройной прыжок с полного разбега в соревнованиях			с	х	х
02	Тройной прыжок с полного разбега в тренировке, 6 – 8 раз			с	х	х
03	Тройной прыжок с полного разбега, 2 – 4 раза			п, с	х	х
04	Тройной прыжок с полного разбега с отягощением, 4 – 6 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п		х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п		х
05	Тройной прыжок с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 4 – 6 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
06	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 12 раз			п, с	х	х
07	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	х	х

08	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
09	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
10	Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
11	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х
12	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х
13	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х
14	Разбег полный со скачком в яму с песком, 6 – 10 раз			п, с	х	х
15	Разбег увеличенной длины, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	п, с	х	х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с	х	х
16	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
17	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п	х	х
18	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
19	Разбег полный в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
20	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов (раз)»						
01	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х
02	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х
03		1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х

	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
04	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
05	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
06	Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
07	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 10 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х
08	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х
09	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х
10	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х
11	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
12	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
13	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
14	Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п, с	х	х
		2	90-120 с отдыха	п, с	х	х
15	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 8 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п, с	х	х
16	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	х	х
17	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 12 – 16 раз			п, с	х	х
18	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 6 – 10 раз			п, с	х	х
19		1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х

	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
20	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
21	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
22	Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п, с	х	х
		2	90-120 с отдыха	п, с	х	х
23	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, 5 – 10 раз			п, с	х	х
24	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов повторно, 6-10 раз			п, с	х	х
25	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 12 – 16 раз			п	х	х
26	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 6 – 10 раз			п	х	х
27	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
28	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов раз с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	х	х
29	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов в облегчённых условиях, 6 – 12 раз	1	Под горку	п	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п	х	х
30	Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
31	Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов повторно, 5 – 10 раз			п	х	х
32	«Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шагов, 6-10 раз			п	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х
02		1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х

	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,350 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 х 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»						
01	Повторный бег 100 м х 4 – 5 раз х 2 серии, отдых до ЧСС115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х
02	Повторный бег 100 м х 2 – 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х

03	Повторный бег 120 м х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х
07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п	х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п	х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х
		2	С сопротивлением	п	х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х
		2	С тягой	с	х	х
07		1	На двух ногах	п		х

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

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

31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х
32	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний			п	х	х
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний			п		х
34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п	х	х
35	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
36	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
37	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
38	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет			х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
40	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
43		1	Пояс, жилет	п, с	х	х

	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний			п, с	х	х
45	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
46	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
47	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
48	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
49	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
50	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
51	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
52	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
53	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
54		1	Пояс, жилет	п, с	х	х

	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х
56	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки»,- с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
57	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
58	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
59	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х
60	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
61	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
62	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
63	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
64	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х

65	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
66	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х
68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п		х
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п	х	х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п	х	х
73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
75		1	Пояс, жилет	п	х	х

	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
02	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
03	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) - (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
07	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
08	Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по			п, с	х	х

	5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
09	Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) - (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
10	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°) (штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
13	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		
14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х

18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч			п, с	х	х
02	Акробатика, батут, 0,5-0,75 ч			п, с	х	х
03	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х
04	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х
05	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
06	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
07	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
08	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х

09	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
10	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
12	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х
13	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
14	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
15	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
16	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
17	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
18	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
19	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	
20	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
21	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
22	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
23	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
24	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х

25	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
26	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
27	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
28	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
29	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
30	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
31	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х
32	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х
33	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
34	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
35	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п	х	х
36	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х
37	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х
4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом с полного и длинных разбегов (раз)»						
01	Прыжок с шестом в соревнованиях			с	х	х
02	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, 12 раз и более	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с	х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х

03	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, до 10 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с	х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х
04	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
05	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
06	Прыжок с шестом с полного разбега повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
07	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с полного разбега, 10 – 16 раз			п, с	х	х
08	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), 10 – 12 раз			п, с	х	х
09	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6 – 8 раз		45-60 с отдыха	п	х	х
			90-120 с отдыха	п	х	х
10	Прыжок с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз		Пояс или жилет 5 – 10% от веса	п, с	х	х
			Манжеты 250-500 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
11	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	х	х
12	Разбег полный с шестом, 10-12 раз	1	С отталкиванием и «входом»	п, с	х	х
		2	Без отталкивания	п, с	х	х
13	Разбег полный с шестом, 6-8 раз	1	С отталкиванием и «входом»	п, с		
		2	Без отталкивания	п, с		
14	Разбег увеличенной длины с шестом, 8 – 12 раз	1	+ 4 беговых шагов	а, с	х	х
		2	+ 2 беговых шагов	п, с	х	х
15	Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
16	Разбег полный без отталкивания в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	В горку	п	х	х
		2	С сопротивлением: тележка, с амортизатором, против ветра	п	х	х

17	Разбег полный без отталкивания в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
18	Разбег полный без отталкивания в усложнённых условиях, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
19	Разбег полный без отталкивания в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	х	х
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом со среднего и коротких разбегов (раз)»						
01	Прыжок с шестом в тренировке со среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), 16-20 раз		На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
			На жёстком шесте	п, с	х	х
			На мягком шесте	п, с	х	х
02	Прыжок с шестом в тренировке со среднего разбега 10 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с		
		2	На жёстком шесте	п, с		
		3	На мягком шесте	п, с		
03	Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
04	Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
05	Прыжок с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
06	Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	х	х
07	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), 16 – 20 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с	х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х
08	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с	х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х
09	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х

10	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	х	х
11	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
12	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	х	х
13	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), 6-8 раз		На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
			На жёстком шесте	п, с	х	х
			На мягком шесте	п, с	х	х
14	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с	х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х
15	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
16	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х
17	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
18	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	х	х
19	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 – 20 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с	х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х
20	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	х	х
		2	На жёстком шесте	п, с	х	х
		3	На мягком шесте	п, с	х	х
21	Прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
22	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	х	х
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	х	х

23	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	х	х
		2	90-120 с отдыха	п	х	х
24	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 4 беговых шага, 10 – 16 раз			п, с	х	х
Направление подготовки S-1; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 % (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже с сопротивлением, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой или вираже в облегчённых условиях, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) на прямой или вираже, общий объём 0,35 – 0,4 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,35 – 0,4 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,350 – 0,4 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,35 – 0,4 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,35 – 0,4 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5 х 8 раз по 30 – 50 м, общий объём 0,25 – 0,4 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х

		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х
Направление подготовки S-2; группа тренировочных средств «Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % (км)»						
01	Повторный бег 100 м х 4 – 5 раз х 2 серии, отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)			п, с	х	х
02	Повторный бег 100 м х 2 – 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)			п, с	х	х
03	Повторный бег 120 м х 4 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96 км)			п, с	х	х
04	Повторный бег 120 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)			п, с	х	х
05	Повторный бег 150 м х 3 раза х 3 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)			п, с	х	х
06	Повторный бег 150 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)			п, с	х	х
07	Повторный бег 200 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
08	Повторный бег 200 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)			п	х	х
09	Повторный бег 250 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)			п	х	х
10	Повторный бег 250 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,0 км)			п	х	х
11	Повторный бег 300 м х 3 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)			п	х	х
12	Повторный бег 300 м х 2 раза х 2 серии, отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)			п	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	х	х
		2	С толчковой и маховой ног	п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов), 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04		1	Пояс, жилет,	п	х	х

	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с отягощениями, 10-12 отталкиваний	2	Манжеты	п	х	х
05	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) с сопротивлением, 10-12 отталкиваний	1	Против ветра	п, с	х	х
		2	С сопротивлением	п	х	х
06	Прыжки в длину (количество шагов разбега, как в высоте ± 2 - 4 беговых шагов) в облегчённых условиях, 10-12 отталкиваний	1	По ветру	п, с	х	х
		2	С тягой	с	х	х
07	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п		х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п		х
08	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п	х	х
09	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
10	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
11	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
12	Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
13	Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
14	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
15	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
16		1	Пояс, жилет	п, с	х	х

	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
17	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с		х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х
18	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		х
19	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
20	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
21	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
22	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
23	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
24	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
25	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
26	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
27	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой), 100-120 отталкиваний			п, с	х	х

28	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
29	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов, 120-160 отталкиваний			п, с	х	х
30	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с отягощениями, 80-100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
31	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х
32	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов по ветру, под горку, с тягой, 80-100 отталкиваний			п	х	х
33	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 100 см, 10-20 отталкиваний			п		х
34	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 80 см, 10-20 отталкиваний			п	х	х
35	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
36	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
37	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
38	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 100 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
39	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 80 см, 10-15 отталкиваний	1	Пояс, жилет			х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
40		1	Пояс, жилет	п, с		х

	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
41	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
42	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
43	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
44	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний			п, с	х	х
45	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
46	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
47	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
48	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
49	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
50	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
51		1	Пояс, жилет	п		х

	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 80 см, 40 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
52	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
53	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
54	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
55	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 300 отталкиваний			п, с	х	х
56	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
57	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 100 см, 40 отталкиваний			п		х
58	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 80 см, 50 отталкиваний			п		х
59	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х
60	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
61	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
62		1	Пояс, жилет	п		х

	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 100 см, 20 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
63	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 80 см, 30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п		х
64	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
65	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
66	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с		х
67	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	х	х
68	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с отягощением, 200 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
69	Многократные прыжки (длинные) по ветру, под горку, с тягой, более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 250 отталкиваний			п	х	х
70	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п		х
71	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п	х	х
72	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п	х	х

73	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями хс высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
74	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 40 см, 90 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
75	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 20 см, 120 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на прямых руках, 5-6 подходов х 6-10 раз			п, с	х	х
02	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) - (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
03	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
04	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе 60°- 80°),			п, с	х	х

	5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
07	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе 90°- 110°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
08	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
09	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди, (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
10	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди, (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
11	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
12	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
13	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
14	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		
15	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х

16	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
17	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
18	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
19	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
20	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
21	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
22	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
23	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
24	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
25	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
26	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
27	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
28	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						

01	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
07	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
08	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
09	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
10	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х
11	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
12	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
13	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
14	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
15	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
16	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х

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

31	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
32	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
33	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п	х	х
34	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х
35	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х
Спортивная дисциплина: 5. Метания						
5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Толчки ядра соревновательных параметров (раз)»						
01	Толкание ядра в соревнованиях			с	х	х
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п	х	х
03	Толкание ядра избранным способом, 15-25 раз			п, с	х	х
04	Толкание ядра с места из исходного положения стоя лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз			п, с	х	х
05	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз			п, с	х	х
06	Толкание ядра с места из исходного положения стоя боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с	х	х
07	Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз		Пояс, жилет	п	х	х
08	Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с	х	х
09	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	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
06	Толкание ядра избранным способом облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз			п, с	х	х
07	Толкание ядра с места облегчённого до 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз			п, с	х	х
08	Толкание ядра с места облегчённого свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз			п, с	х	х
09	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром до 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п	х	х
10	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п		х
11	Имитационные упражнения с ядром, облегчённым до 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х
12	Имитационные упражнения с ядром, облегчённым свыше 20% от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»						
01	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
02	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
03	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п	х	х
04	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с	х	х
05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х

06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
07	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п	х	х
		2	Назад	п	х	х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п	х	х
		2	Назад	п	х	х
09	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
10	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов с доставанием предмета, 35-50 отталкиваний			п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
09	Спрыгивания на две ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х

10	Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
11	Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
12	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
13	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
14	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
15	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
16	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
17	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
18	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
19	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х
20	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
21	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х

22	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
23	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
24	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
25	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
26	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х
28	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
29	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
30	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
31	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
32	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
33	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х

34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
36	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х
37	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
38	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
39	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
40	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
02	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
03	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
04	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
05	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х

06	Полуприседание глубокое (60°- 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
07	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
08	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
09	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
10	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
11	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
12	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
13	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
14	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х

15	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше) 25			п, с	х	х
16	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
17	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		
18	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
19	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
20	Рывковая тяга штанги с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
21	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
22	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
23	Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
24	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х

25	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
26	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
27	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз (1,0-1,5 т)			п	х	х
28	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону 6-8 подходов по 8-10 раз (1,5-2,5 т)			п	х	х
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м) на прямой, общий объём 0,15 – 0,2 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х

10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
11	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х

12	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	
13	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
14	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
15	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
16	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
17	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
18	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
19	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
20	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
		2	Через 1 беговой шаг	п	х	х
21	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
22	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
23	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
24	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х
25	Тяга бедром вперёд против сопротивления на блочном тренажере, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х

26	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 10 – 20 мин			п, с	х	х
27	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 10 – 15 мин			п	х	х
28	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 15 – 20 мин			п	х	х
29	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 15-20 мин			п, с	х	х
30	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х
5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания молота соревновательных параметров (раз)»						
01	Метание молота в соревнованиях			с	х	х
02	Метание молота с 3-4 поворотов в тренировке с соревновательным тросом, 30-40 раз			п, с	х	х
03	Метание молота с 3-4 поворотов с удлинённым тросом, 25-35 раз			п	х	х
04	Метание молота с 3-4 поворотов с укороченным тросом, 25-35 раз			п, с	х	х
05	Метание молота с 2 поворотов с соревновательным тросом, 20-25 раз			п, с	х	х
06	Метание молота с 2 поворотов с удлинённым тросом, 15-20 раз			п, с	х	х
07	Метание молота с 2 поворотов с укороченным тросом, 15-20 раз			п, с	х	х
08	Метание молота с 1 поворота с соревновательным тросом, 15-20 раз			п, с	х	Х
09	Метание молота с 1 поворота с удлинённым тросом, 10-15 раз			п, с	х	х
10	Метание молота с 1 поворота с укороченным тросом, 10-15 раз			п, с	х	х
11	Предварительные 2-3 вращения молота стоя на месте, 6-10 раз			п, с	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, 15-20 раз			п	х	х
02	Метание молота с 3-4 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п		х
03	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 15-20 раз			п	х	х
04	Метание молота с 1-2 поворотов, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п		х
05	Метание молота с места утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п	х	х

06	Метание молота с места утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п		х
07	Метание молота с 3-4 поворотов, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
08	Метание молота с 3-4 поворотов, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
09	Метание молота с 1-2 поворотов, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
10	Метание молота с 1-2 поворотов, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
11	Метание молота с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
12	Метание молота с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда,10-15 раз			п, с	х	х
13	Предварительные 2-3 вращения утяжелённого молота стоя на месте, 5-10 раз			п, с	х	х
14	Предварительные 2-3 вращения облегчённого молота стоя на месте, 5-10 раз			п, с	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»						
01	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
02	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
03	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п	х	х
04	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с	х	х
05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
07		1	Вперёд	п	х	х

	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	2	Назад	п	х	х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п	х	х
		2	Назад	п	х	х
09	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
10	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов, 35-50 отталкиваний		С доставанием предмета	п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
09	Спрыгивания на 2 ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
10	Спрыгивания на дае ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х

11	Спрыгивания на ве ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
12	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
13	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
14	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
15	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
16	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
17	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
18	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
19	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х
20	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
21	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
22	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
23		1	Пояс, жилет	п, с		х

	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
24	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
25	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
26	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х
28	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
29	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
30	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
31	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
32	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
33	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х

35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
36	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х
37	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
38	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
39	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
40	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
02	Полуприседание глубокое (60°- 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
03	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
04	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°),			п	х	х

	5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
05	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
07	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
08	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди- (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
09	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
10	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
11	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
12	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
13	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		

14	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
15	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
16	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
17	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
18	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
19	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
20	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
21	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
22	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
23	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
24	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
25	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
26	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х

27	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
28	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону			п, с	х	х
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м) на прямой, общий объём 0,15 – 0,2 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х

Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
06	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
11	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
12	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	
13	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
14	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х

15	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
16	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
17	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
18	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
19	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
20	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
		2	Через 1 беговой шаг	п	х	х
21	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
22	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
23	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
24	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х
25	Тяга бедром вперёд против сопротивления на блочном тренажере, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
26	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 10 – 20 мин			п, с	х	х
27	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 10 – 15 мин			п	х	х
28	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 15 – 20 мин			п	х	х
29	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 15-20 мин			п, с	х	х
30	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х

5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания диска соревновательных параметров (раз)»						
01	Метание диска в соревнованиях			с	х	х
02	Метание диска избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п	х	х
03	Метание диска избранным способом, 20-25 раз			п, с	х	х
04	Метание диска с места из исходного положения стоя лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз			п, с	х	х
05	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия, 10-15 раз			п, с	х	х
06	Метание диска с места из исходного положения стоя боком к направлению метания, и поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с	х	х
07	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз		Пояс, жилет	п	х	х
08	Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с	х	х
09	Имитационные упражнения с диком в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания диска несоревновательных параметров (раз)»						
01	Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
02	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п		х
03	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
04	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п		х
05	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
06	Метание диска избранным способом, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
07	Метание диска с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х
08	Метание диска с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	х	х

09	Имитационные упражнения с утяжелённым диком до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п	х	х
10	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п		х
11	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	х	х
12	Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»						
01	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
02	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
03	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п	х	х
04	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с	х	х
05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
07	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п	х	х
		2	Назад	п	х	х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п	х	х
		2	Назад	п	х	х
09	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
10	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						

01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов, 35-50 отталкиваний		С доставанием предмета	п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину с места с 2 ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
09	Спрыгивания на две ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
10	Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
11	Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
12	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
13	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
14		1	На двух ногах	п, с	х	х

	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
15	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
16	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
17	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
18	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
19	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х
20	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
21	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
22	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
23	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
24	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
25	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
26		1	Пояс, жилет	п, с	х	х

	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х
28	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
29	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
30	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
31	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
32	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
33	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на 2 ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
36	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х

37	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
38	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
39	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
40	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
02	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
03	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
04	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
05	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
06	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
07	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
08	- Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
09	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°),			п	х	х

	5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
10	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
11	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
12	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
13	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
14	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
15	Выпады на месте или ходьба - глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
16	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
17	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
18	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		

19	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
20	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
21	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
22	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
23	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
24	Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
25	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
26	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
27	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз (2 т)			п	х	х
28	Раскачивания грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону (3-3,5 т)			п, с	х	х
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»						
01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х

02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м) на прямой, общий объём 0,15 – 0,2 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х
02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х

03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
06	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
07	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
08	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
09	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
10	Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х
11	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
12	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
13	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
14	Повороты туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
15	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
16	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
17	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	

18	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
19	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
20	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
21	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
22	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
23	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
24	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
25	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 1 беговой шаг	п	х	х
		2	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
26	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
27	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
28	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
29	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х
30	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х
31	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х

32	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 20 – 30 мин			п	х	х
33	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 30 – 60 мин			п	х	х
34	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 20 – 30 мин			п, с	х	х
35	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х
5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Метания копья соревновательных параметров (раз)»						
01	Метание копья в соревнованиях			с	х	х
02	Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 – 15 раз			п, с	х	х
03	Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 – 12 раз			п	х	х
04	Метание копья с большого разбега, 10 - 12 раз			п, с	х	х
05	Метание копья с большого разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 12 раз			п	х	х
06	Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов, 10 - 12 раз			п, с	х	х
07	Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз			п	х	х
08	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов, 10 - 15 раз			п, с	х	х
09	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз			п	х	х
10	Метание копья с места, 10 - 15 раз			п, с	х	х
11	Метание копья с места с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз			п	х	х
12	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с	х	х
		2	Без копья	п, с	х	х
13	Полный разбег + 2 – 4 б.ш. с или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с	х	х
		2	Без копья	п, с	х	х
14	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз	1	45-60 с	п	х	х
		2	90-120 с	п	х	х
15	Полный разбег с отягощениями, 10 - 15 раз	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
16	Полный разбег с сопротивлением, 10 - 15 раз	1	В горку	п	х	х

		2	С тележкой, с амортизатором	п	х	х
17	Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз	1	Под горку,	п, с	х	х
		2	По ветру, с тягой	п, с	х	х
18	5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10 - 15 раз			п, с	х	х
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Метания копья несоревновательных параметров (раз)»						
01	Метание копья с полного разбега, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п, с	х	х
02	Метание копья с полного разбега, утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п	х	х
03	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п, с	х	х
04	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п	х	х
05	Метание копья с места утяжелённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п, с	х	х
06	Метание копья с места утяжелённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 - 12 раз			п	х	х
07	Метание копья с полного разбега, облегчённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х
08	Метание копья с полного разбега, облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х
09	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, облегчённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х
10	Метание копья с разбега 4-5 бросковых шагов, облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х
11	Метание копья с места облегчённого до 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х
12	Метание копья с места облегчённого свыше 25% от соревновательного снаряда, 10 – 15 раз			п, с	х	х
Направление подготовки SP-1; группа тренировочных средств «Бросковые упражнения (раз)»						
01	Броски одной рукой вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз			п, с	х	х

02	Броски двумя руками вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз			п, с	х	х
03	Броски одной рукой вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (2-5 кг) веса, 10-15 раз			п	х	х
04	Броски двумя руками вперёд над головой предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (5-20 кг) веса, 15-20 раз			п	х	х
05	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
06	Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
07	Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п	х	х
		2	Назад	п	х	х
08	Броски двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п	х	х
		2	Назад	п	х	х
09	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
10	Толкания двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз			п, с	х	х
11	Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п	х	х
12	Толкания двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз			п, с	х	х
13	Имитация бросков одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
14	Имитация бросков двумя руками предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз	1	Вперёд	п, с	х	х
		2	Назад	п, с	х	х
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						

01	Прыжки-выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4 – 10 беговых шагов, 35-50 отталкиваний		С доставанием предмета	п	х	х
02	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 10 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
03	Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
04	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний	1	С толчковой ноги	п, с	х	х
		2	С маховой ноги	п, с	х	х
05	Прыжки в длину с разбега 4 - 8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	х	х
		2	Манжеты	п	х	х
06	Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
07	Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
08	Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
09	Спрыгивания на две ноги с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
10	Спрыгивания на две ноги с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
11	Спрыгивания на две ноги с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой с отягощениями, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
12	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
13	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	х	х
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
14		1	На двух ногах	п, с	х	х

	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 20 см, 100 отталкиваний	2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	х	х
15	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
16	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 40 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
17	Вертикальные на две ноги спрыгивания – напрыгивания с отягощениями с высоты 20 см, 100 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
18	Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) с отягощениями, 60-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
19	Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением, против ветра, 80-100 отталкиваний			п	х	х
20	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
21	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний			п, с	х	х
22	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний			п, с	х	х
23	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двух ногах; на одной ноге с отягощениями с высоты 60 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
24	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 40 см, 20-25 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
25	Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой: на двух ногах; на одной (толчковой или маховой) ноге с отягощениями с высоты 20 см, 25-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
26		1	Пояс, жилет	п, с	х	х

	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 60 отталкиваний	2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
27	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с места, 100 отталкиваний			п, с	х	х
28	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
29	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний (на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
30	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний			п. с	х	х
31	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний на двух ногах с отягощением с высоты 60 см, 50 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
32	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 3 – 5 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
33	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания 3 – 5 отталкиваний: на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощением с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
34	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на двух ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 60-100 отталкиваний			п, с	х	х
35	Горизонтальные многократные прыжки (средние), 8 – 12 отталкиваний: - на двух ногах, - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, с разбега 4-6 беговых шагов, 40-80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
36	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний (на двух ногах с высоты 60 см, 40 отталкиваний			п, с	х	х

37	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний			п, с	х	х
38	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний			п, с	х	х
39	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 40 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с		х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
40	Горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (средние), 8 – 12 отталкиваний на двух ногах; на одну ногу (толчковую и маховую) с отягощениями с высоты 20 см, 80 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	х	х
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	х	х
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Пуловер лёжа спиной на скамье, отягощение на прямых руках, 5-6 подходов х 6-10 раз			п, с	х	х
02	Пуловер лёжа спиной на скамье, отягощение согнутых в локтях руках, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п, с	х	х
03	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
04	Полуприседание глубокое (60° - 80°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 6-8 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (4-6 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
05	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
06	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (2-3 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
07	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5			п, с	х	х

	– 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (3-4 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)					
08	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз (5-7 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			с	х	х
09	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
10	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
11	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
12	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах), 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,6-2,2 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
13	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз (1,0-1,8 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
14	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз (2-2,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п. с	х	х
15	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз (0,5-1,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с		
16	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5 – 2,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х

17	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (1,5-2,5 тонны, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
18	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
19	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (5,0-7,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
20	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
21	Подъём штанги на грудь повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,5-3,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
22	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (3,5-4,5 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п, с	х	х
23	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз (2,0-3,0 т, для женщин объём ≈ на 20-30% меньше)			п	х	х
24	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
25	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
26	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
27	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
28	Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
29	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	х	х
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Спринтерские беговые упражнения (км)»						

01	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, общий объём 0,25 – 0,3 км			п, с	х	х
02	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
03	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением, общий объём 0,15 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п	х	х
		2	Тележка, парашют	п	х	х
04	Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой в облегчённых условиях, общий объём 0,2 – 0,25 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, специальное устройство)		х	х
05	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20 м) на прямой, общий объём 0,15 – 0,2 км			п, с	х	х
06	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с отягощениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	х	х
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	х	х
07	Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30 м) с сопротивлениями, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	Против ветра, в горку	п, с	х	х
		2	Тележка, парашют	п, с	х	х
08	Повторный спринт с хода в облегчённых условиях (предварительный разбег 20-30 м), общий объём 0,15 – 0,2 км	1	С горки	п, с	х	х
		2	С тягой (амортизатор, партнёр, по ветру, спец. устройство и т.п.)	п, с	х	х
09	Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х
10	Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объём 0,15 – 0,2 км			п	х	х
11	Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объём 0,1 – 0,2 км	1	В равномерном темпе	п, с	х	х
		2	С ускорением темпа	п, с	х	х
		3	С максимальной частотой движений	п, с	х	х
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»						
01	Подъемы ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин	1	В висе	п, с	х	х
		2	В упоре	п, с	х	х

02	Подъёмы туловища (скручивание), 5-6 подходов х 20-30 раз, всего – 20 мин			п, с	х	х
03	Подъём туловища с отягощением за головой 5-15 к, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
04	Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лёжа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего – 20 мин			п	х	х
05	Метание набивного мяча 3 – 5 кг по 8 – 12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперёд, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего – 30 мин			п	х	х
06	Раскачивание грифа с блинами, имеющего упор внизу в углу, из стороны в сторону, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин					
07	Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
08	Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
09	Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бёдра, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п	х	х
10	Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 20-25 мин			п	х	х
11	Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
12	Подъём или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего – 10-15 мин			п, с	х	
13	Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
14	Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода х 15-25 беговых шагов, всего – 10-15 мин			п	х	х
15	Многоскоки: «скачки», со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
16	Многоскоки: «скачки», со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х

17	Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
18	Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
19	Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на туже ногу, на каждый шаг, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
20	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, чередуя ноги, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин	1	Через 3 беговых шага	п, с	х	х
		2	Через 1 беговой шаг	п	х	х
21	Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п, с	х	х
22	Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
23	Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего – 10-15 мин			п	х	х
24	На силовом тренажёре сгибание голени, лёжа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз, всего – 8-10 мин			п, с	х	х
25	Тяга бедром вперёд против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз, всего – 10-15 мин	1	На блочном тренажёре	п, с	х	х
		2	С амортизатором	п, с	х	х
26	Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160 – 180 уд/мин), 10 – 20 мин			п	х	х
27	Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160 – 170 уд/мин, экстенсивного – 120 – 130 уд/мин), 10 – 15 мин			п	х	х
28	Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140 – 150 уд/мин), 15 – 20 мин			п	х	х
29	Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин), 15-20 мин			п, с	х	х
30	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др., 30 – 60 мин			п, с	х	х
Спортивная дисциплина: 6. Многоборья						
6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег в 3 шага (барьеров)»						

01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	1	Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с	+	+
		2	Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с	+	+
02	1 барьер со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
03	2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
04	5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
05	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза			с	+	+
06	11 барьеров со старта повторно, 2-3раза			с	+	+
07	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5 х 6 барьеров			п, с	+	+
08	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+
09	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+
10	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров			п, с	+	+
11	Бег сбоку толчковой ноги, 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
12	Бег сбоку маховой ноги, 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
13	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
14	Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров			п, с	+	+
15	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза			п, с	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту (раз)»						
01	Прыжок в высоту на соревнованиях			с	+	+
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с	+	+
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с		
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	+	+
05	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п		
06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с	+	+
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с		

08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	+	+
09	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п		
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов,	1	25 – 35 раз	п	+	+
		2	15 – 20 раз	п, с		
11	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
12	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+
13	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз	1	Плинт 5 – 10 см	п	+	+
		2	Плинт 20 – 30 см	п	+	+
14	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	+	+
15	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	+	
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Прыжки в длину (раз)»						
01	Прыжок в длину в соревнованиях			с	+	+
02	Прыжок в длину с полного разбега	1	10 – 12 раз	с	+	+
		2	6 – 9 раз	с, п	+	+
03	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки		+	+
05	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	+	+
		2	Без отталкивания	п, с	+	+
06	Разбег полный с отягощением, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
07	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	+	+

		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	+	+
08	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с	+	+
		2	6 – 10 раз	п, с	+	+
09	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с	+	+
		2	6 – 10 раз	п, с		
10	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	+	+
11	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага,	1	12 – 16 раз	п	+	+
		2	6 – 10 раз	п		
12	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+
13	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз			п, с	+	+
Направление подготовки ТР-4; группа тренировочных средств «Толкание ядра (раз)»						
01	Толкание ядра в соревнованиях			с	+	+
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п	+	+
03	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз			п, с	+	+
04	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с	+	+
05	Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), 10-15 раз			п	+	+
06	Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз			п, с	+	+
07	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	+	+
08	Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-25 раз	п		+

09	Толкание ядра с места утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-20 раз	п		+
10	Толкание ядра избранным способом облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда,	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз	п, с	+	+
11	Толкание ядра с места облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+
12	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п		+
13	Имитационные упражнения с облегчённым ядром, в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+
Направление подготовки ТР-5; группа тренировочных средств «Метание копья (раз)»						
01	Метание копья в соревнованиях			с	+	+
02	Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 – 15 раз			п, с	+	+
03	Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 – 12 раз			п	+	+

04	Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов	1	10 - 12 раз	п, с	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 -15 раз	п	+	+
05	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов	1	10 - 12 раз	п, с	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п	+	+
06	Метание копья с места	1	10 - 12 раз	п, с	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 -15 раз	п	+	+
07	Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 -15 раз	1	С копьём	п, с	+	+
		2	Без копья	п, с	+	+
08	Полный разбег + 2-4 беговых шага с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с	+	+
		2	Без копья	п, с	+	+
09	Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз	1	45-60 с	п	+	+
		2	90-120 с	п	+	+
10	Полный разбег с отягощениями, 10 -15 раз	1	Пояс, жилет	п	+	+
		2	Манжеты	п	+	+
11	Полный разбег с сопротивлением, 10 -15 раз	1	В горку	п	+	+
		2	С тележкой, с амортизатором	п	+	+
12	Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз	1	Под горку	п, с	+	+
		2	По ветру, с тягой	п, с	+	+
13	5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10 - 15 раз			п, с	+	+
14	Метание утяжелённого копья с полного разбега, 10 - 12 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п	+	+
15	Метание утяжелённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 12 раз	1	До 25% от соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п	+	+
16	Метание утяжелённого копья с места, 10 - 2 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п	+	+

17	Метание облегчённого копья с полного разбега, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от соревновательного снаряда	п, с	+	+
18	Метание облегчённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
19	Метание облегчённого копья с места, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 % (км)»						
1	Бег по команде 60 м, 100 м, 150 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	1	Контрольный бег	п, с	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+
2	Бег 3-4 х 20 (30, 40, 50) м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с		
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-4 серии, между сериями 7-8 мин	п, с	+	+
3	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений			п, с	+	+
4	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1	1 серия	п		
		2	2 серии	п	+	+
5	Бег с низкого старта под команду или без команды	1	20-30 м, 5-6 стартов	п, с		
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п, с	+	+
6	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), 6-7 х 20 м			п, с		
7	Бег с высокого старта, 3-4 х 30-40 м			п, с		
8	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30м			п, с	+	+
9	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м			п, с	+	+

10	Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)			п, с	+	+
11	Старты на вираже, 4-5 х 40 м			с	+	+
12	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м			с	+	+
13	Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 30 м			п,с		
14	Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин			п, с	+	+
15	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин			п, с	+	+
16	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза,			п, с	+	+
17	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п		
18	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с		
19	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений			п, с	+	+
20	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+	+
21	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза			п		
22	Бег 80+100+120 м			п,с	+	+
23	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+
		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п	+	+
24	Бег 3-4 х 100 +150 +200 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+
25	Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+	+

		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	+	+
08	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	+	+
09	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний			п		+
10	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п, с	+	+
11	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с	+	+
12	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с	+	+
13	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+
14	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с	+	+
15	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
16	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
17	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
18	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		

19	Прыжки на двух ногах в глубоком приседе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
20	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
21	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
22	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
23	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+
24	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с	+	+
25	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
26	Спрыгивания с 40 см однократные с отпрыжкой вверх, 80 отталкиваний (с 20 см – 100 отталкиваний)	1	На двух ногах	п, с	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	+	+
27	Спрыгивания с 80 см однократные с отпрыжкой вверх, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п	+	+
28	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с		+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		+
29	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		+
30	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	+	+
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	+	+
31	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний			п, с	+	+
32	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на	1	Пояс, жилет	п		+
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	+	+

	одной ноге (толчковой и маховой) (с отягощениями) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний					
33	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	+	+
		2	С толчковой и маховой ног	п	+	+
34	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	+	+
		2	Манжеты	п	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	+	+
02	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	+	+
03	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	+	+
04	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п	+	+
05	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
06	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	+	+
07	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с	+	+
08	Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+
09	Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+
10	Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+
11	Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+
12	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз, 2-3,5 т			п	+	+
13	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках			с	+	+

	над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 3,5-6 т					
14	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,5 т			п	+	+
15	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 2,5-3 т			п, с	+	+
16	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 3,5-5,5 т			с	+	+
17	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-2,0 т			п	+	+
18	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-1,7 т			п, с	+	+
19	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-1,7 т			п, с	+	+
20	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,2-1,7 т			п	+	+
21	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 0,7-1,4 т			п, с	+	+
22	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз, 1,7-2,0 т			п. с	+	+

23	Упражнения на сгибатели ног - подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз, 0,5-1,5 т			п, с		
24	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,3 – 1,7 т			п, с	+	+
25	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,3-2,0 т			п, с	+	+
26	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,7-2,4 т			п, с	+	+
27	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 4,0-6,0 т			п	+	+
28	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз 2,0-3,0 т			п	+	+
29	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,0-2,8 т			п, с	+	+
30	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 3,0-3,8 т			п, с	+	+
31	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 1,7-2,5 т			п	+	+
Направление подготовки Е; группа тренировочных средств «Упражнения для совершенствования общей выносливости (км)»						
01	Непрерывный бег 4-5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
02	Непрерывный бег 6-8 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
03	Непрерывный бег 6-8 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
04		1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		

	Фартлек 7-8 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	2	По равнине	п, с		
05	Фартлек 7-8 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с	+	
		2	По равнине	п, с	+	
07	Непрерывный длительный бег 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с	+	+
		2	По равнине	п, с	+	
08	Непрерывный длительный бег более 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с		+
09	Бег переменный (интенсивность менее 90%) 6-8 х 100 м через 50 м медленно			п, с	+	+
10	Темповый бег 5-7 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	+
11	Темповый бег 3-4 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
12	Бег интервальный	1	2-3 х300м	п		
		2	3-4 х 400м	п	+	+
13	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии		(с субмаксимальной скоростью, полное восстановление)	п	+	+
14	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия		(с субмаксимальной скоростью, полное восстановление)	п		
15	Бег повторный 5х200 м с высокого старта (меняя скорость бега каждые 30 м)			п, с		
16	Бег 2-3х300м, переменно			п	+	+
17	Бег 4-8х150м, переменно			п	+	+
18	Бег 4-8 х120 м, переменно			п	+	+
19	Бег 4-8 х100 м, переменно			п	+	+
Спортивная дисциплина: 6. Многоборья						

6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)						
Направление подготовки ТР-1; группа тренировочных средств «Барьерный бег в 3 шага (барьеров)»						
01	Барьерный бег на 60, 110 (100) м с/б	1	Соревнования в беге на 60 м с/б	п, с	+	+
		2	Соревнования в беге на 110 (100) м с/б	с	+	+
02	1 барьер со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
02	2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
03	5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз			п, с	+	+
04	7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза			с	+	+
05	11 барьеров со старта повторно, 2-3раза			с	+	+
06	Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5х 6 барьеров			п, с	+	+
07	Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+
08	Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз			п, с	+	+
09	Бег с барьерами через один шаг, 6 х 6 барьеров			п, с	+	+
10	Бег сбоку толчковой ноги, 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
11	Бег сбоку маховой ноги, 1шаг между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
12	Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
13	Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров			п, с	+	+
14	Бег с барьерами с расстановкой на 200 м, 3-5 барьеров х 4 раза			п, с	+	+
Направление подготовки ТР-2; группа тренировочных средств «Прыжки в высоту (раз)»						
01	Прыжок в высоту на соревнованиях			с	+	+
02	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с	+	+
03	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с		
04	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	+	+
05	Прыжок в высоту с полного разбега 9 – 12 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п		

06	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 16 – 25 раз			п, с	+	+
07	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов, 10 – 15 раз			п, с		
08	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	+	+
09	Прыжок в высоту с длинного разбега 6 – 8 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п		
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов,	1	25 – 35 раз	п	+	+
		2	15 – 20 раз	п, с		
11	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов с отягощением, 10 – 15 раз	1	Пояс или жилет10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
12	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов повторно, с укороченным временем отдыха, 6 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+
13	Прыжок в высоту с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, отталкиваясь с повышенной опоры, 15 – 20 раз	1	Плинт 5 – 10 см	п	+	+
		2	Плинт 20 – 30 см	п	+	+
14	Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4 – 5 беговых шагов, 8 – 12 раз			п, с	+	+
15	Прыжок в высоту с укороченного разбега 2 – 3 беговых шагов, 6 – 8 раз			п, с	+	
Направление подготовки ТР-3; группа тренировочных средств «Прыжки в длину (раз)»						
01	Прыжок в длину в соревнованиях			с	+	+
02	Прыжок в длину с полного разбега,	1	10 – 12 раз	с	+	+
		2	6 – 10 раз	с, п	+	+
03	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
04	Прыжок в длину с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки		+	+
05	Разбег полный, 8 – 12 раз	1	С отталкиванием	п, с	+	+
		2	Без отталкивания	п, с	+	+
06	Разбег полный с отягощением, 8 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+

		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
07	Разбег полный в облегчённых условиях, 6-10 раз	1	Под горку	п, с	+	+
		2	С тягой, с амортизатором, по ветру	п, с	+	+
08	Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с	+	+
		2	6 – 10 раз	п, с	+	+
09	Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов	1	12 – 16 раз	п, с	+	+
		2	6 – 10 раз	п, с		
10	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз			п, с	+	+
11	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага,	1	12 – 16 раз	п	+	+
		2	6 – 10 раз	п		
12	Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+
13	«Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз			п, с	+	+
Направление подготовки ТР-4; группа тренировочных средств «Прыжки с шестом (раз)»						
01	Прыжок с шестом в соревнованиях,			с	+	+
02	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, 12 раз и более	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
03	Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, до 10 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
04	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
05	Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	+	+
06	Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	+	+

07	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 – 20 раз			п, с	+	+
08	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с подбежки меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
09	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
10	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
11	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п	+	+
12	Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+
13	Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	+	+
14	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 6-8 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
15	Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
16	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
17	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 – 12 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	+	+
18	Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+
19	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, 10 – 16 раз			п, с	+	+

20	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 – 20 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
21	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз	1	На шесте средней жёсткости	п, с	+	+
		2	На жёстком шесте	п, с	+	+
		3	На мягком шесте	п, с	+	+
22	Прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 10% от веса	п	+	+
		2	Манжеты 500 г на запястья и щиколотки	п	+	+
23	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 – 10 раз	1	Пояс или жилет 5% от веса	п, с	+	+
		2	Манжеты 250 г на запястья и щиколотки	п, с	+	+
24	Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 – 10 раз	1	45-60 с отдыха	п	+	+
		2	90-120 с отдыха	п	+	+
25	Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 4 беговых шага, 10 – 16 раз			п, с	+	+
Направление подготовки ТР-5; группа тренировочных средств «Толкание ядра (раз)»						
01	Толкание ядра в соревнованиях			с	+	+
02	Толкание ядра избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п	+	+
03	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз			п, с	+	+
04	Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с	+	+
05	Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз		Пояс, жилет	п	+	+
06	Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз		Манжеты	п, с	+	+
07	Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз			п, с	+	+
08	Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-35 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда,	п		+

			15-25 раз			
09	Толкание ядра с места утяжелённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 25-30 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 15-20 раз	п		+
10	Толкание ядра избранным способом облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда,	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 30-40 раз	п, с	+	+
11	Толкание ядра с места облегчённого снаряда	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 20-30 раз	п, с	+	+
12	Имитационные упражнения с утяжелённым ядром в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п		+
13	Имитационные упражнения с облегчённым ядром, в круге для толкания ядра	1	До 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+
		2	Свыше 20% от веса соревновательного снаряда, 10-20 раз	п, с	+	+
Направление подготовки ТР-6; группа тренировочных средств «Метание диска (раз)»						
01	Метание диска в соревнованиях			с	+	+
02	Метание диска избранным способом в тренировке, 30-45 раз			п	+	+
03	Метание диска избранным способом, 20-25 раз			п, с	+	+

04	Метание диска с места из исходного положения лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз			п, с	+	+
05	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия, 10-15 раз			п, с	+	+
06	Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз			п, с	+	+
07	Метание диска избранным способом, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+
08	Метание диска избранным способом, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+
09	Метание диска с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+
10	Метание диска с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+
11	Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), 10-15 раз			п	+	+
12	Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз			п, с	+	+
13	Имитационные упражнения с диском в круге для метания, 10-20 раз			п, с	+	+
14	Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+
15	Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п		+
16	Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п, с	+	+
17	Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз			п		+
18	Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п	+	+
19	Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п		+
20	Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	+	+

21	Имитационные упражнения с диском, облегчённым свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз			п, с	+	+
Направление подготовки ТР-7; группа тренировочных средств «Метание копья (раз)»						
01	Метание копья в соревнованиях			с	+	+
02	Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 – 15 раз			п, с	+	+
03	Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 – 12 раз			п	+	+
04	Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов	1	10 - 12 раз	п, с	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п	+	+
05	Метание копья с 1 – 3 бросковых шагов	1	10 - 15 раз	п, с	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п	+	+
06	Метание копья с места	1	10 - 15 раз	п, с	+	+
		2	С манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 15 раз	п	+	+
07	Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз	1	С копьём	п, с	+	+
		2	Без копья	п, с	+	+
08	Полный разбег + 2-4 б. ш. с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 -15 раз	1	С копьём	п, с	+	+
		2	Без копья	п, с	+	+
09	Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз	1	45-60 с	п	+	+
		2	90-120 с	п	+	+
10	Полный разбег с отягощениями, 10 - 15 раз	1	Пояс, жилет	п	+	+
		2	Манжеты	п	+	+
11	Полный разбег с сопротивлением, 10 - 15 раз	1	В горку	п	+	+
		2	С тележкой, с амортизатором	п	+	+
12	Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз	1	Под горку,	п, с	+	+
		2	По ветру, с тягой	п, с	+	+
13	5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10 - 15 раз			п, с	+	+
14	Метание утяжелённого копья с полного разбега, 10 -12 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п	+	+

15	Метание утяжелённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 12 раз	1	До 25% от соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п	+	+
16	Метание утяжелённого копья с места, 10 - 12 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п	+	+
17	Метание облегчённого копья с полного разбега, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от соревновательного снаряда	п, с	+	+
18	Метание облегчённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
19	Метание облегчённого копья с места , 10 – 15 раз	1	До 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
		2	Свыше 25% от веса соревновательного снаряда	п, с	+	+
Направление подготовки S; группа тренировочных средств «Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 % (км)»						
01	Бег по команде 60 м, 100 м, 150 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м	1	Контрольный бег	п, с	+	+
		2	В состязательной форме	п, с	+	+
02	Бег 3-4 х 20(30,40,50) м со старта повторно	1	Отдых между пробежками до полного восстановления	п, с		
		2	Отдых между пробежками 3-4 мин, 2-4 серии, между сериями 7-8 6мин	п, с	+	+
03	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений			п, с	+	+
04	Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек	1	1 серия	п		
		2	2 серии	п	+	+
05	Бег с низкого старта под команду или без команды, 6-7 х 20 м	1	20-30 м, 5-6 стартов	п, с		
		2	20-40 м, 6-10 стартов	п, с	+	+

06	Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), 6-7 х 20 м			п, с		
07	Бег с высокого старта, 3-4 раза по 30-40 м			п, с		
08	Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 х 30м			п, с	+	+
09	Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м			п, с	+	+
10	Стартовое ускорение по отметкам (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге), 3-5 х 30-40 м			п, с	+	+
11	Старты на вираже, 4-5 х 40 м			с	+	+
12	Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м			с	+	+
13	Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 х 30 м			п, с		
14	Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин			п, с	+	+
15	Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин			п, с	+	+
16	Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза,			п, с	+	+
17	Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза	1	Расстояние между отметками на 10-15 см короче бегового шага	п, с	+	+
		2	Расстояние между отметками на 10-15 см длиннее бегового шага	п		
18	Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м			п, с		
19	Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5повторений			п, с	+	+
20	Бег с высокого старта 4-5 х 80 м, отдых 3-4 мин			п, с	+	+
21	Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза			п		
22	Бег 80+100+120 м			п, с	+	+
23	Переменный бег 3-6 х 100-150 м	1	1 серия	п, с	+	+

		2	2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин	п	+	+
24	Бег 3-4 х 100 +150 +200 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин	1	1 серия	п	+	+
		2	2 серии, отдых между сериями 5-7 мин	п	+	+
25	Бег повторно 3-4 х 150-200 м в гору	1	Отдых 3-4 мин	п	+	+
		2	2 серии, отдых 5-7 мин	п	+	+
Направление подготовки SP; группа тренировочных средств «Прыжковые упражнения (отталкиваний)»						
01	Прыжок в длину с места, 6-10 раз			п, с	+	+
02	Тройной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
03	Пятерной прыжок с места, 5-8 раз			п, с	+	+
04	Десятерной прыжок с места, 3-5 раз			п, с	+	+
05	Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки			п, с	+	+
06	Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
07	Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу			п, с	+	+
08	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний			п	+	+
09	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания, 60 отталкиваний		На двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см	п		+
10	Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов			п, с	+	+
11	Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток			п, с	+	+
12	Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов			п, с	+	+
13	Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний			п, с	+	+
14	Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге			п, с	+	+
15	Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
16	Прыжки вверх из глубокого седа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		

17	Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
18	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5подходов			п		
19	Прыжки на двух ногах в глубоком приседе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
20	Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
21	Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
22	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног, 10-20 прыжков, 3-5 подходов			п		
23	Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты, 5-10 прыжков, 2-3 подхода			п	+	+
24	Прыжки через барьеры на двух ногах, 6-10 барьеров, 3-6 попыток			п, с	+	+
25	Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров, 3-4 попытки на каждую ногу			п, с	+	+
26	Спрыгивания с 40 см однократные с отпрыжкой в верх, 80 отталкиваний (с 20 см – 100 отталкиваний)	1	На двух ногах	п, с	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с	+	+
27	Спрыгивания с 80 см однократные с отпрыжкой в верх, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п	+	+
28	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 100 см, 30 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с		+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		+
29	Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 80 см, 40 отталкиваний	1	На двух ногах	п, с	+	+
		2	На одну ногу (толчковую и маховую)	п, с		+
30	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног с 6-8 беговых шагов, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п, с	+	+
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п, с	+	+

31	Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3 – 5 отталкиваний: с 6-8 беговых шагов, 100 отталкиваний		С ноги на ногу «шаги»; на одной ноге «скачки»; с разным чередованием ног	п, с	+	+
32	Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания – напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний	1	Пояс, жилет	п		+
		2	Манжеты на запястья и щиколотки	п	+	+
33	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов, 35-50 отталкиваний	1	С доставанием предмета	п	+	+
		2	С толчковой и маховой ног	п	+	+
34	Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4 – 9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний	1	Пояс, жилет,	п	+	+
		2	Манжеты	п	+	+
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (т)»						
01	Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70 кг, 3-5 подходов			п, с	+	+
02	Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии			п	+	+
03	Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии			п	+	+
04	Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода			п	+	+
05	Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода			п	+	+
06	Рывок, толчок штанги, 2-3 серии	1	2-3 раза в каждом подходе с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 раз в каждом подходе с весом 80% от максимального	п	+	+
07	Приседание со штангой полное или полуприседы, 3-5 серий	1	2-3 повторения с весом 95% от максимального	п, с	+	+
		2	6-7 повторений с весом 80% от максимального	п, с	+	+
08	Жим, сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+
09	Жим, лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+
10	Жим, стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+
11	Французский жим, стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз			п	+	+

12	Приседание на двух ногах или одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5-6 раз с 75-85% весом, общий объём 25 – 30 раз, 3-5 т			п	+	+
13	Четвертьприседание (90° - 110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 5-8 т			с	+	+
14	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 2-3 т			п	+	+
15	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 60° - 80°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 3-4 т			п, с	+	+
16	Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах, из угла в коленном суставе 90° - 110°, 5 – 6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объём 25 – 30 раз, 5-7 т			с	+	+
17	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 100% веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,5 т			п	+	+
18	Приседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое до угла в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2 т			п, с	+	+
19	Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60° - 80°) в коленном суставе до 45°), 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,0 т			п, с	+	+
20	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 100% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,6-2,2 т			п	+	+

21	Выпады на месте или ходьба глубокими выпадами (угол в коленном суставе 45-60°), штанга на плечах, 5 – 6 подходов по 10 выпадов со штангой 60% от веса спортсмена, общий объём 25 – 30 раз, 1,0-1,8 т			п, с	+	+
22	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 15-25 кг х 10-12 раз, 2-2,5 т			п. с	+	+
23	Упражнения на сгибатели ног: подъём бедра с отягощением 5-10 кг х 10-12 раз, 0,5-1,5 т			п, с		
24	Рывковые упражнения: - рывок классический, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,5 – 2,0 т			п, с	+	+
25	Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 1,5-2,5 т			п, с	+	+
26	Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 30 раз, 2,0-3,0 т			п, с	+	+
27	Толчок классический (подъём на грудь + толчок от груди), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 5,0-7,5 т			п	+	+
28	Подъём штанги на грудь, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,5-3,5 т			п	+	+
29	Подъём штанги на грудь – повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,5-3,5 т			п, с	+	+
30	Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 3,5-4,5 т			п, с	+	+
31	Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берётся со стоек), 5 – 6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объём 25 – 36 раз, 2,0-3,0 т			п	+	+
Направление подготовки Е; группа тренировочных средств «Упражнения для совершенствования общей выносливости (км)»						
01	Непрерывный бег 4-5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
02	Непрерывный бег 8-10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		

03	Непрерывный бег 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		
04	Фартлек 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		
05	Фартлек 8-10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		
		2	По равнине	п, с		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с	+	
		2	По равнине	п, с	+	
07	Непрерывный длительный бег 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с	+	+
		2	По равнине	п, с	+	
08	Непрерывный длительный бег более 12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+
		2	По равнине	п, с		+
09	Бег переменный (интенсивность менее 90%) 6-8 х 100 м через 50 м медленно			п, с	+	+
10	Переменный бег в непрерывном режиме 3-4х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
11	Переменный бег в непрерывном режиме 2-3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с	+	
12	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с	+	
13	Бег интервальный	1	2-3 х300м	п		
		2	3-4 х 400м	п	+	+
14	Бег повторный 80+100+150+200 м, 2 серии			п	+	+
15	Бег повторный 150+200+250+200+150 м, 1 серия			п		
16	Бег повторный с высокого старта, меняя скорость бега каждые 30м, с субмаксимальной скоростью, полное восстановление, 5х200м			п, с		
17	Бег 2-3 х 300 м, переменно			п	+	+
18	Бег 4-8 х 150 м, переменно			п	+	+
19	Бег 4-8 х120 м, переменно			п	+	+
20	Бег 4-8 х100 м, переменно			п	+	+

3.8. Порядок составления и реализации тренировочных планов

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

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

Ведение тренировочных дневников спортсменами по форме, установленной тренерским советом СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» является рекомендуемым для легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ЭССМ и ЭВСМ.

Тренерским советом СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» рекомендовано использование унифицированной педагогической технологии планирования тренировочногопроцесса.

В соответствии с ней планирование начинается с проектирования годичного тренировочного цикла на очередной год спортивной подготовки.

К составлению тренировочного плана на предстоящий год спортивной подготовки можно приступать после осуществленного выбора определенной формализованной модели круглогодичной тренировки и ее варианта (раздел 2.11 настоящей Программы, педагогическая схема рисунка 1).

Результатом проведенной работы должно стать определение состава и дозировки тренировочных средств в каждом из микроциклов, поочередно выстроенных в соответствии с логикой набора спортивной формы ко времени участия в наиболее ответственных соревнованиях. При этом суммирование микроцикловых значений объемов нагрузок по каждой из групп тренировочных средств должно выводить на изначально установленные значения годовых парциальных тренировочных объемов.

Все действия (пронумерованы), операции (номера с буквами) и шаги (обозначены цифрами через дефис после букв) осуществляются тренером.

1. Установление объемов нагрузок на предстоящий год по выделяемым группам тренировочных средств (классификация групп тренировочных средств – в разделе 3.4 настоящей Программы, см. таблицу 3) и их среднегодовых недельных значений:

а) взять лист бумаги формата А2 или А3 с миллиметровой сеткой, нанести в центральном поле в качестве основы для построения графиков координатные оси (ось абсцисс – шкала времени, ось ординат – условная шкала относительной нагрузочности тренировочного процесса), оставив со всех сторон свободные поля;

б) в поле под шкалой времени обозначить месяцы тренировочного года и номера недель (1–52);

в) заполнить в левом нижнем поле таблицу, вписав объемы нагрузок по каждой группе тренировочных средств, освоенные на протяжении 2 последних лет (здесь и далее группам тренировочных средств присваиваются определенные цвета по принципу: чем специфичнее группа средств – тем ярче цвет);

г) используя экстраполяцию, ориентируясь на должные объемы нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки (должные парциальные объемы нагрузок – в разделе 3.5, см. таблицу 5), выбранную стратегию акцентирования тренирующего воздействия на «сильные» или лимитирующие стороны подготовленности спортсмена, установить годовые объемы нагрузок на предстоящий макроцикл, заполнив второй справа столбец таблицы;

д) получить среднегодовые недельные объемы нагрузок на предстоящий макроцикл как 1/52 от установленных годовых значений и вписать их в правый столбец таблицы.

Схематичная визуализация итогов операций 1а – 1д представлена на рисунке 10). На этом и последующих рисунках вплоть до рисунка 17 включительно в качестве примера визуализировано индивидуально ориентированное моделирование тренировки прыгуньи в длину на основе традиционной формализованной модели построения круглогодичной тренировки.

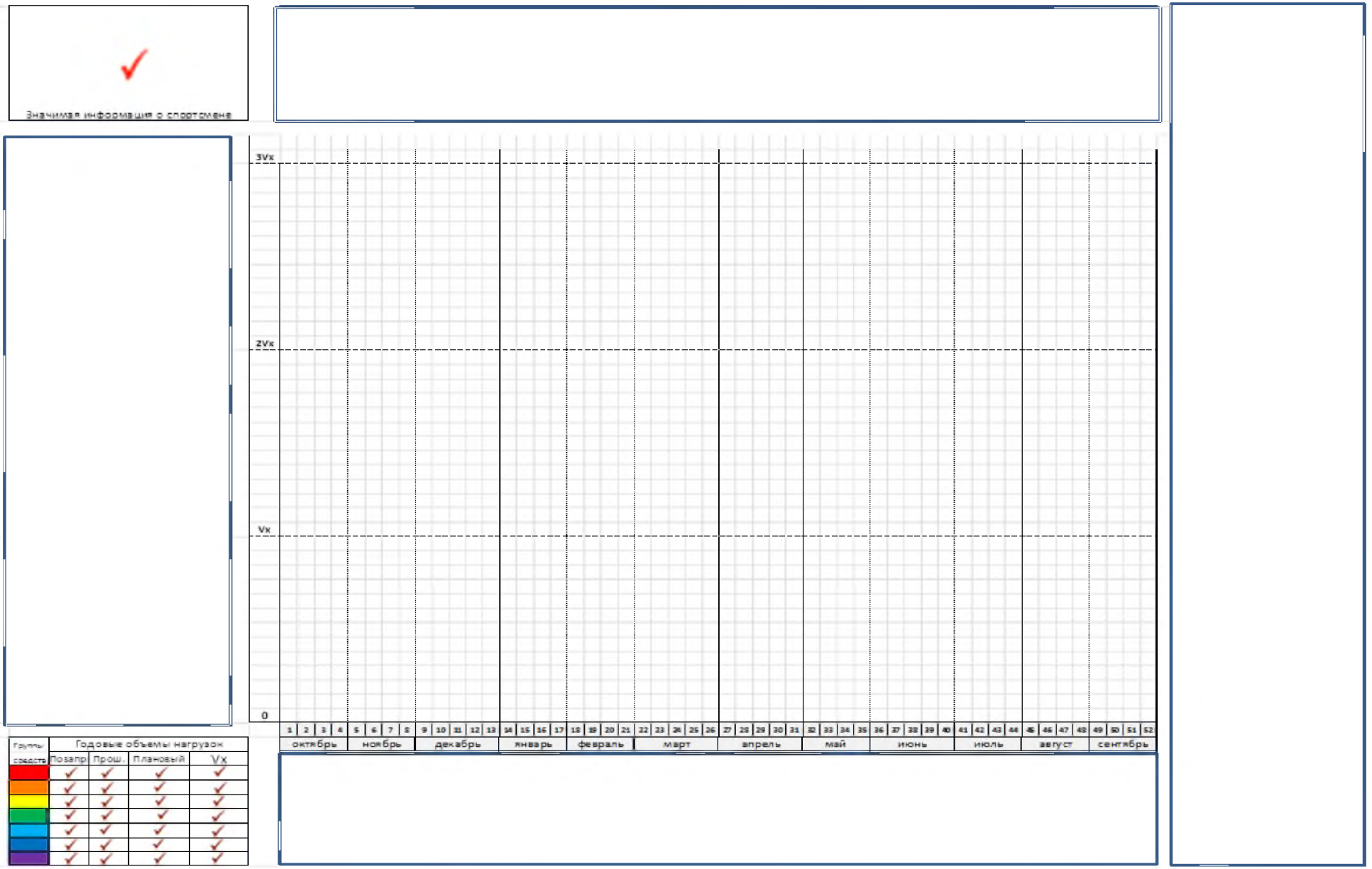


Рисунок 10 – Схематичная визуализация итогов операций 1а – 1д

2. Мезо- и микроцикловое структурирование моделируемой круглогодичной тренировки в соответствии со сроками главных соревнований и намеченными к решению задачами подготовки:

а) над нумерацией недель отметить сроки главных стартов в соревновательных сезонах;

б) под шкалой времени обозначить этапность тренировочного процесса, последовательность использования микроциклов с указанием их типов и (при необходимости) акцентов подготовки (рекомендации на этот счет будут подробно изложены в конце настоящего раздела), в верхней части центрального поля обозначить мезоцикловую структуру.

Визуализация итогов операций 2а, 2б в схематичном виде – на рисунке 11.

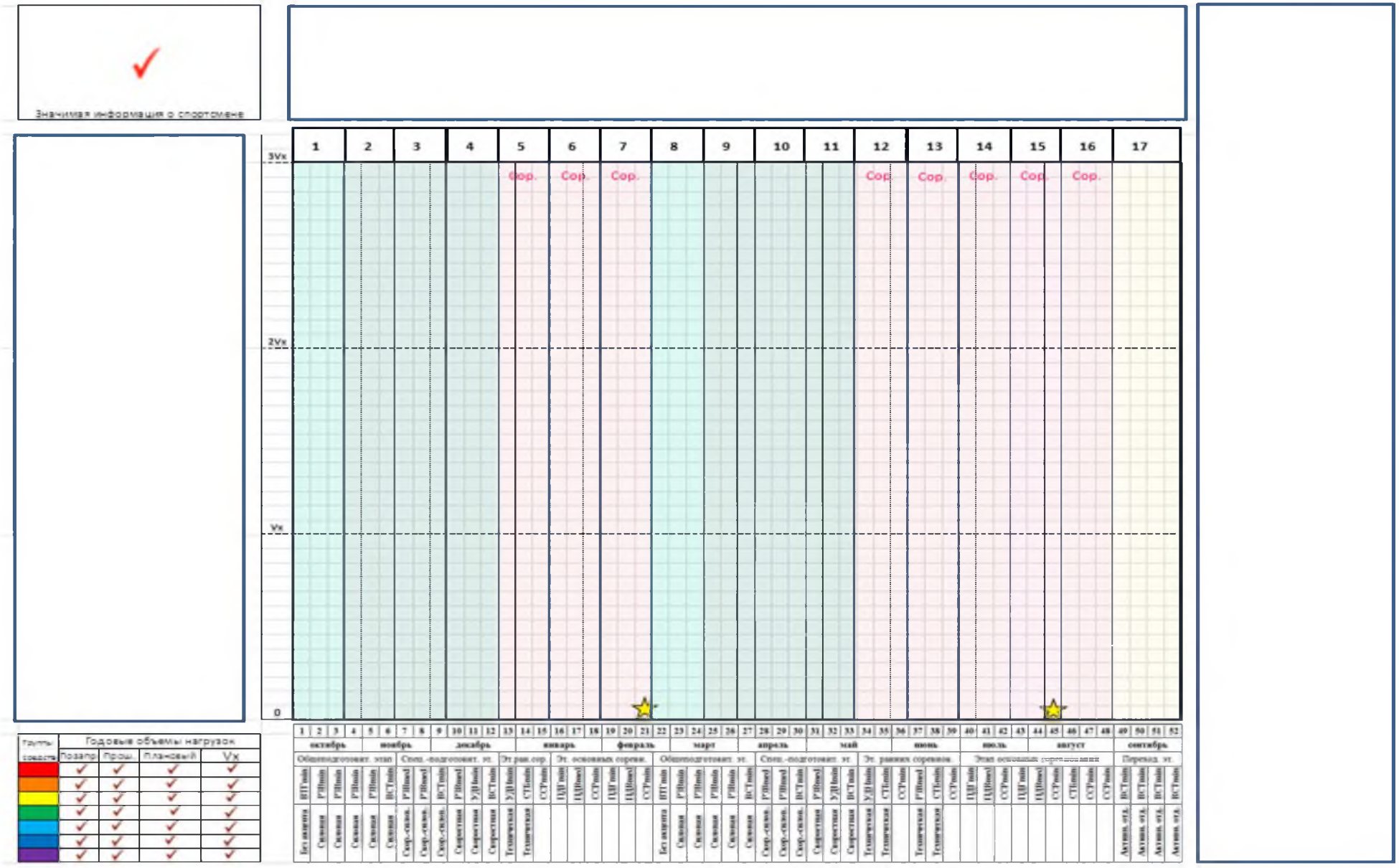


Рисунок 11 – Схематичная визуализация итогов операций 2а, 2б

3. Распределение нагрузок различной преимущественной направленности во взаимном отношении в предстоящем годичном цикле по мезоциклам:

а) установить, что нанесенные на шкалу относительной нагрузочности тренировочного процесса отметки и проведенные из них через равный шаг горизонтальные пунктиры обозначают далее условные уровни: нулевого недельного объема нагрузок; среднегодового недельного объема нагрузок; удвоенного значения среднегодового недельного объема нагрузок; утроенного значения среднегодового недельного объема нагрузок (последняя линия отделяет расположенную выше зону однонаправленных концентрированных нагрузок; не менее чем месячное «вхождение» будущего графика распределения того или иного парциального объема нагрузки в зону выше линии «концентрации» подразумевается при выборе блочной модели тренировочного макроцикла);

б) присвоить цвета графическим отметкам на центральном поле, которые отразят динамику величины планируемого тренирующего воздействия средств той или иной преимущественной направленности: вначале – по мезоциклам, затем – по микроциклам (цвета идентичны выбранным в операции 1в);

в) начав с наиболее специфичных и постепенно переходя к все менее специфичным группам тренировочных средств, последовательно выполнить шаги (при осуществлении шагов в-1 – в-2 операции 3в необходимо мысленно оперировать величиной тренирующего воздействия только основных средств в каждой группе, абстрагируясь от того, что позднее они будут дополнены или замещены другими однотипными средствами):

в-1) нанести простым карандашом отметки проектируемой динамики распределения нагрузки выбранной направленности по мезоциклам (обращать внимание, чтобы суммарное превышение одной части отметок над линией среднегодового недельного объема нагрузки по ординатам приблизительно соответствовало суммарному понижению другой части отметок под эту линию);

в-2) убедившись, что условная линия среднегодового недельного объема нагрузки действительно является таковой для спроектированной динамики нагрузки

соответствующей направленности (т.е. «разведение» отметок вверх и вниз от условной линии «уравновешено»), придать отметкам (отрезкам) цвет.

Визуализация итогов операций 3а – 3в-2 применительно к нагрузке по линии наиболее специфичной группы тренировочных средств – на рисунке 12, применительно ко всем группам средств – на рисунке 13.

4. Планирование динамики распределения нагрузок различной преимущественной направленности на протяжении годичного цикла по микроциклам:

а) разбить каждый из цветных отрезков на части по числу микроциклов в определенном мезоцикле пропорционально их продолжительности;

б) исходя из особенностей микроциклов разного типа в текущем мезоцикле «развести» части отрезков по высоте так, чтобы подъем одних частей относительно исходного уровня «уравновешивался» опусканием других частей.

Схематичная визуализация итогов операций 4а – 4б применительно к нагрузке по линии одной группы тренировочных средств представлена на рисунке 14, всех групп средств – на рисунке 15.

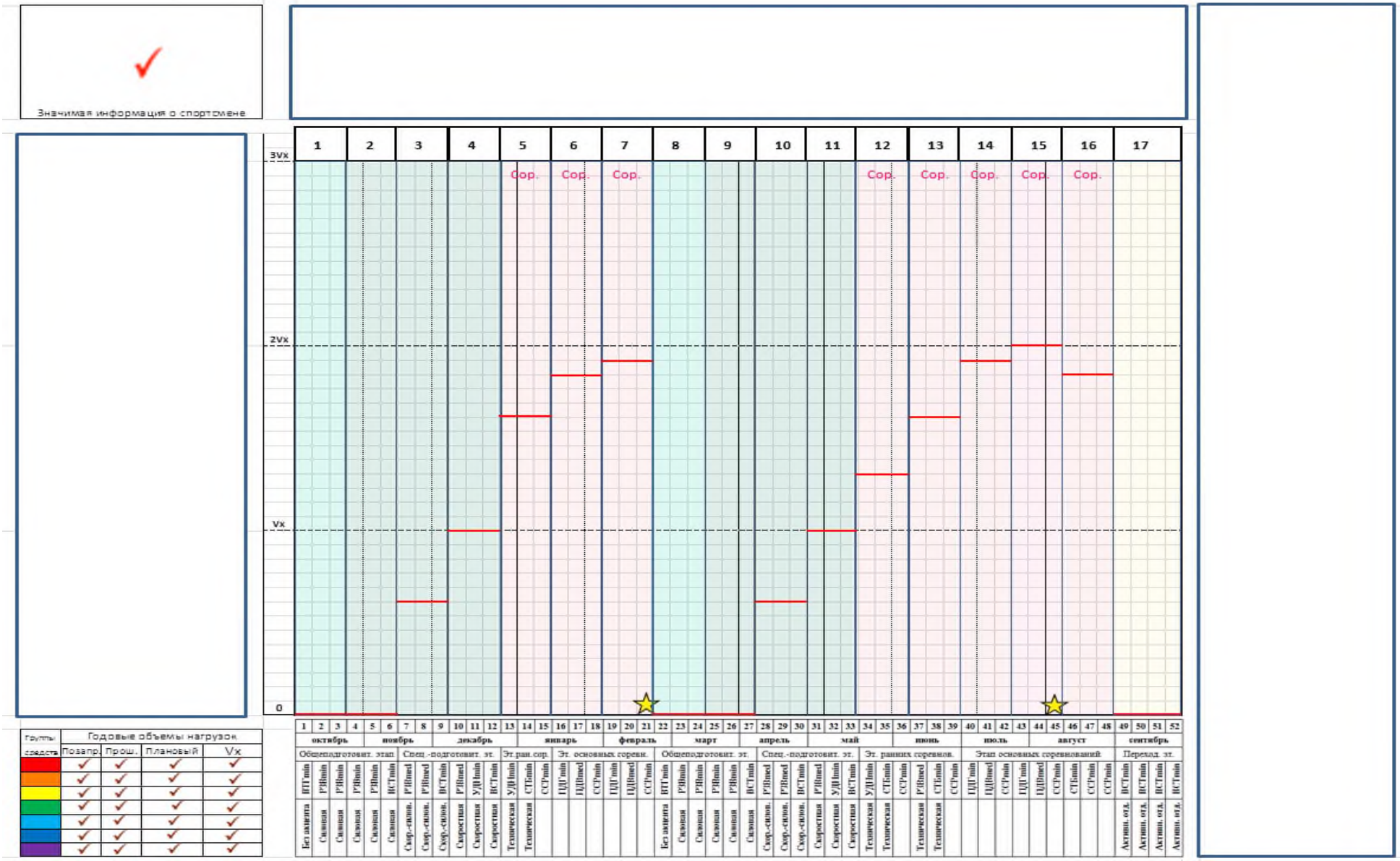


Рисунок 12 – Схематичная визуализация итогов операций 3а, 3в-2
(применительно к нагрузке по линии наиболее специфической группы тренировочных средств)

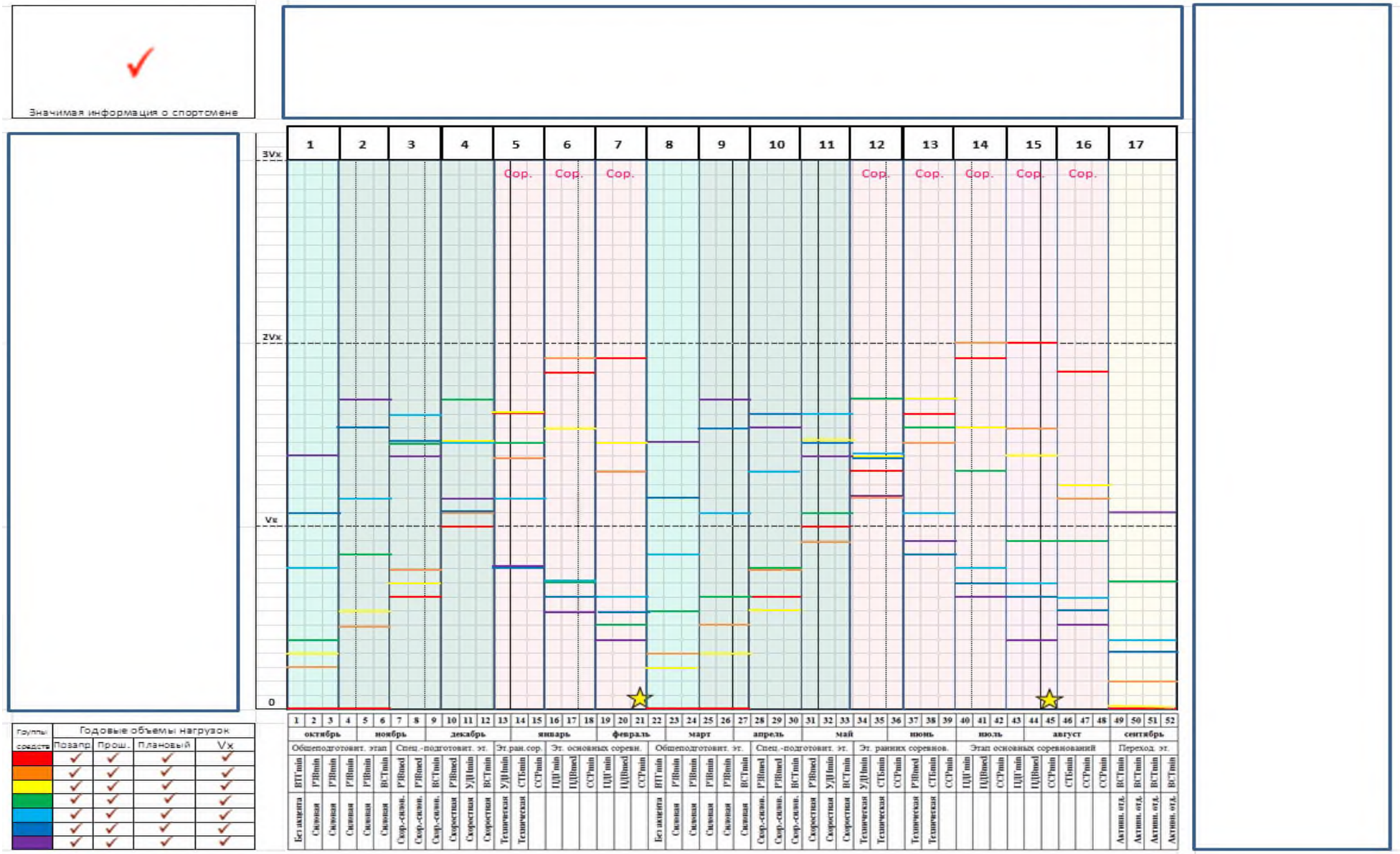


Рисунок 13 – Схематичная визуализация итогов операций 3а, 3в-2
(применительно ко всем выделяемым группам тренировочных средств)

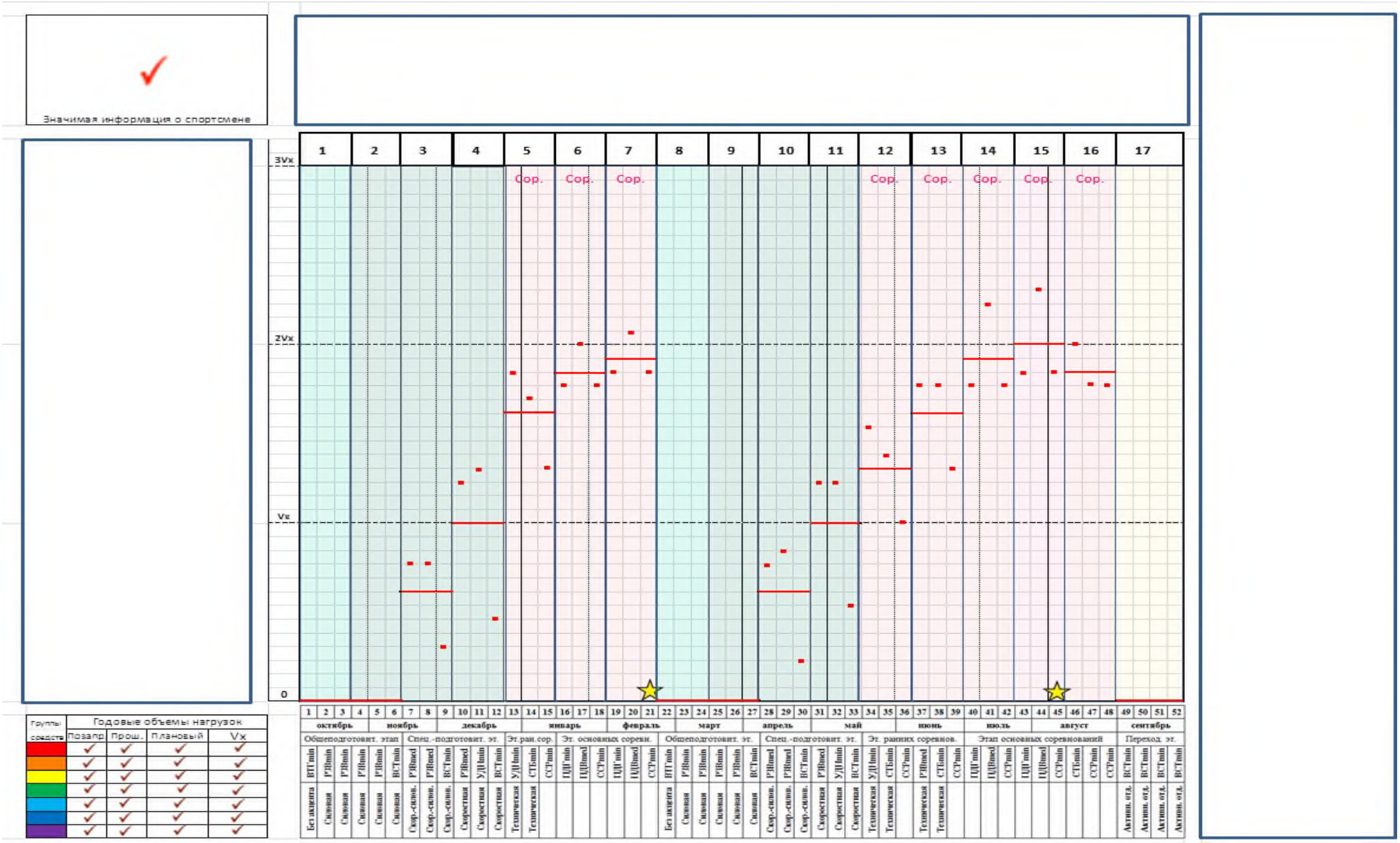


Рисунок 14 – Схематичная визуализация итогов операций 4а, 4б
(применительно к нагрузке по линии наиболее специфичной группы тренировочных средств)

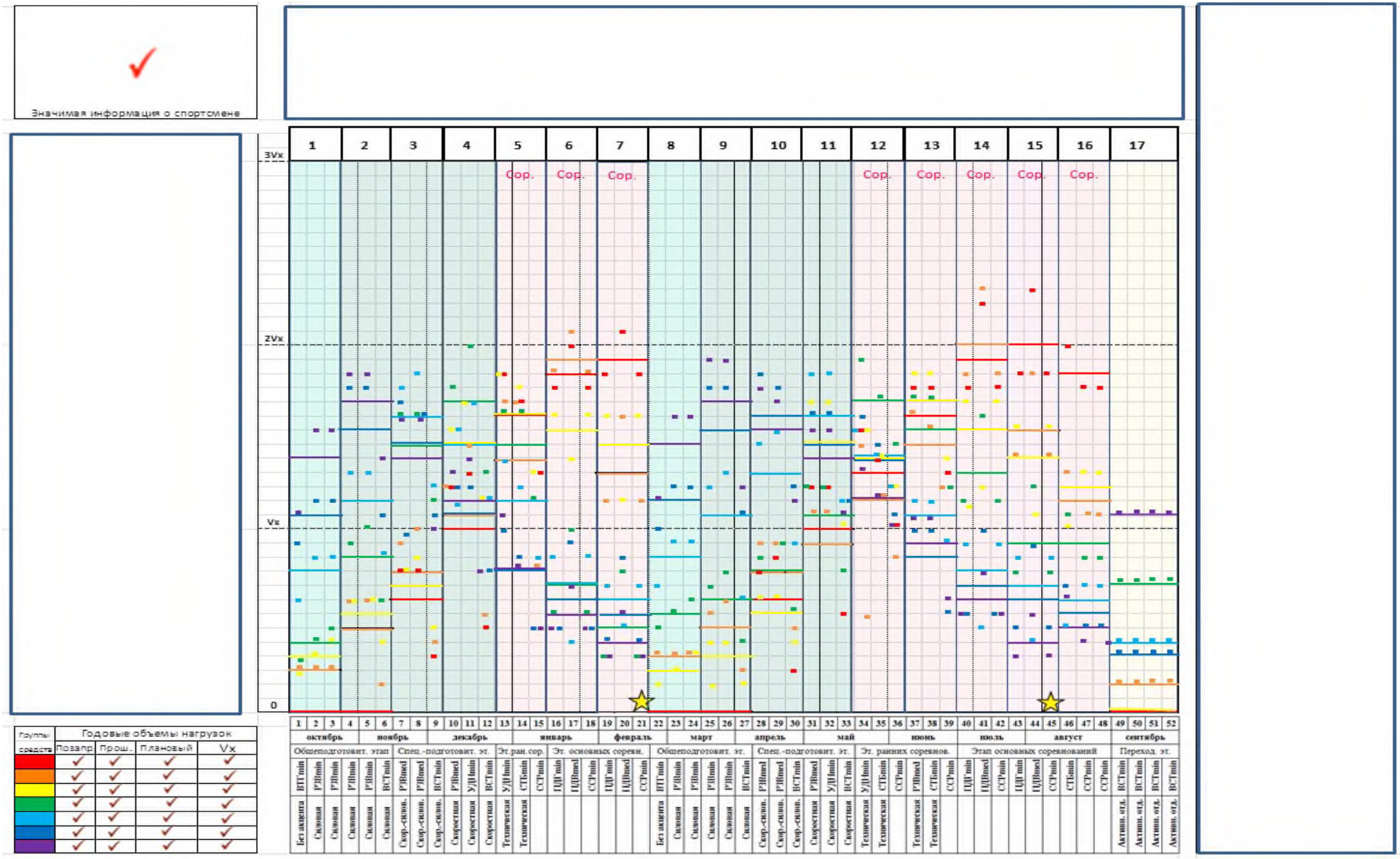


Рисунок 15 – Схематичная визуализация итогов операций 4а, 4б
(применительно ко всем группам тренировочных средств)

5. Установление значений планируемых объемов нагрузок для каждого микроцикла по каждой из групп тренировочных средств:

а) нанести параллельно шкале относительной нагрузочности на поле слева от центральной части бланка вертикальную линию того же цвета, что и «текущие» горизонтальные отрезки, обозначающие динамику тренирующего воздействия рассматриваемой нагрузки по микроциклам;

б) нанести на вертикальную линию отметку среднегодового недельного объема нагрузки выбранной направленности, присвоив ей значение, полученное операцией 1д;

в) нанести на вертикальную линию отметку нулевого недельной объема нагрузки на уровне нижнего горизонтального пунктира;

г) имея отрезок вертикальной цветной линии, ограниченный точками «0» и присвоенным среднегодовым недельным значением объема нагрузки, определить шаг и образовать шкалу на всей линии (операции 5а – 5г повторяются в отношении каждой группы тренировочных средств);

д) проведением горизонтали «снять» моделируемый объем нагрузки по каждой группе тренировочных средств для любого из микроциклов занятий.

Схематичная визуализация итогов операций 5а – 5д – на рисунке 16.

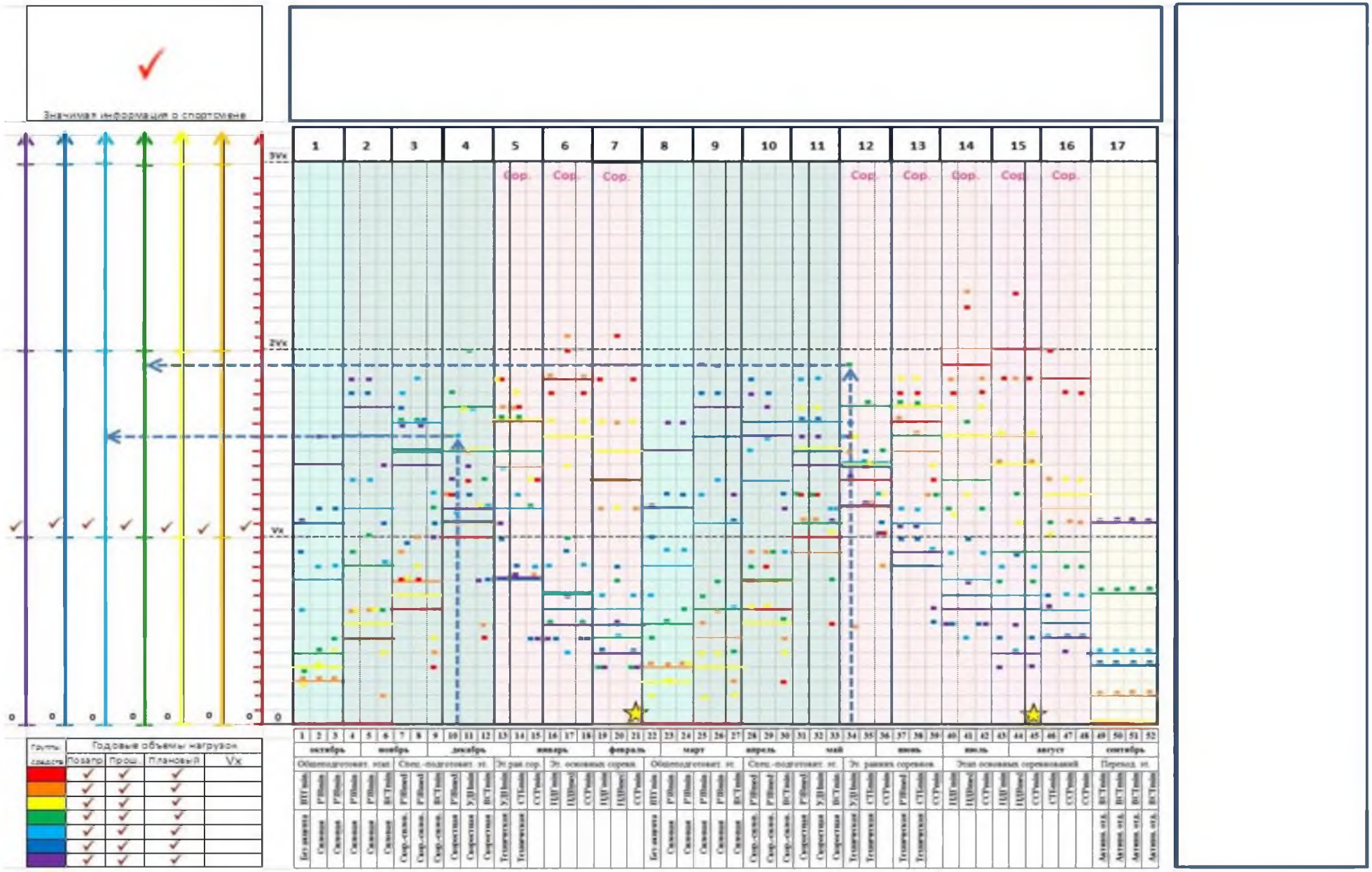


Рисунок 16 – Схематичная визуализация итогов операций 5а, 5д

6. Формирование состава и определение порядка использования тренировочных средств в предстоящем макроцикле:

а) наметить к использованию или (предпочтительнее) выбрать тренировочные средства из исходного пополняемого фонда тренировочных заданий (таблица 7);

б) присвоить каждому тренировочному средству для последующего корректного подсчета суммарных значений нагрузки свой поправочный коэффициент «нагрузочной стоимости» (за базовую величину К=1,0 в каждой группе средств принимается «нагрузочная стоимость» одного повторения или цикла движений в тренировочном задании, планируемом к использованию чаще других; поправочные коэффициенты для остальных средств могут быть как повышающими, так и понижающими; пример: в группе средств прыжковой подготовки основным заданием могут стать скачки на отрезках до 60 м по дорожке стадиона, и каждое отталкивание при суммировании нагрузки в данной группе средств будет учтено с коэффициентом К=1,0; при этом каждое отталкивание в прыжках с ноги на ногу может быть учтено с К=0,7–0,8, в прыжках в глубину с плинта 70 см с отскоком вверх с двух ног в темп – с К=1,2–1,5, в прыжках в глубину с плинта 70 см с приземлением на одну ногу и отскоком вверх-вперед в темп – с К=2,5–3,0, и т.д.; значения коэффициентов выбираются тренером с учетом антропометрических параметров, особенностей реагирования организма занимающихся на те или иные задания, и т.д.);

в) вписать сформированный набор тренировочных средств в таблицу на правом поле бланка вместе с присвоенными внутригрупповыми номерами и поправочными коэффициентами «нагрузочной стоимости», соблюдая правило «цветности».

7. Установление значений планируемых объемов нагрузок в каждом микроцикле по каждому запланированному к использованию средству:

а) построчно вписать в верхнюю таблицу номера намеченных к использованию тренировочных средств каждой из групп, обозначая только плановые изменения состава средств от микроцикла к микроциклу (при сохраняющемся текущем составе средств их номера не дублируются, одновременно в текущих наборах рекомендуется использовать не более 2 средств идентичной преимущественной направленности).

Схематичная визуализация итогов операций 6а – 6в, 7а – на рисунке 17.

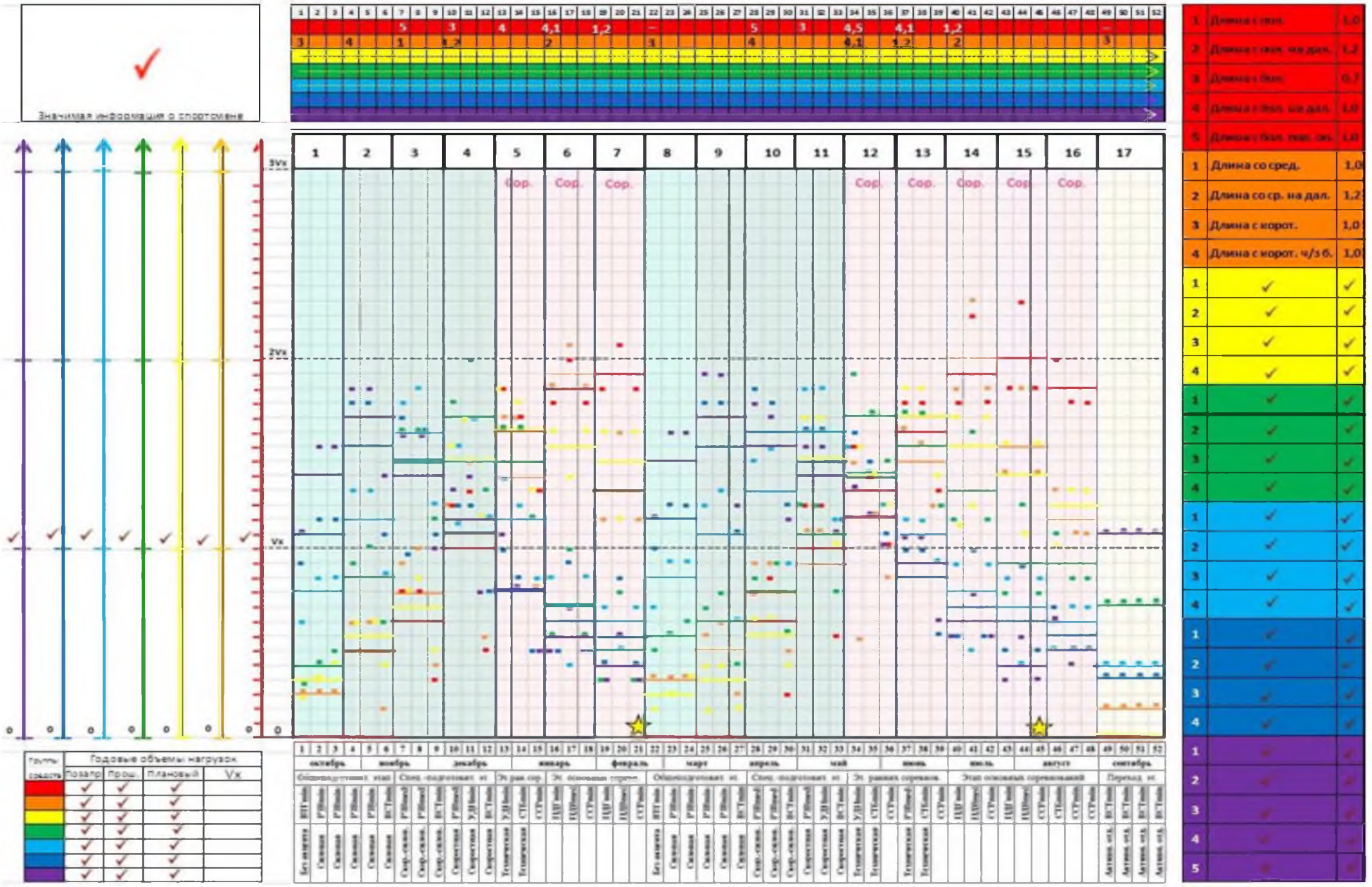


Рисунок 17 – Схематичная визуализация итогов операций 6а – 6в, 7а

Если в текущем микроцикле запланировано к реализации одно средство рассматриваемой группы, то деление на коэффициент его «нагрузочной стоимости» установленного действием 5 значения напрямую выводит к плановому объему недельной дозировки этого средства.

Если в микроцикле планируется использовать несколько средств рассматриваемой группы, то установленное действием 5 значение должно быть предварительно разделено между ними в желаемой пропорции, после чего осуществляется деление каждой части на коэффициент «нагрузочной стоимости» соответствующего средства.

После определения дозировки использования в каждом включенном микроцикле всех запланированных к применению в предстоящем году тренировочных средств можно переходить к моделированию отдельно взятых микроциклов в соответствии с общими подходами и порядком, изложенными далее (часть приведенных ниже положений учитывается и при проектировании годичного тренировочного цикла в рамках используемой унифицированной педагогической технологии планирования тренировочного процесса, а именно – в действии 2 «Мезо- и микроцикловое структурирование моделируемой круглогодичной тренировки в соответствии со сроками главных соревнований и намеченными к решению задачами подготовки»).

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

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

Микроциклы в мезоциклах выстраиваются по той или иной схеме:

- могут повторяться микроциклы комплексной направленности (в традиционной и равномерно-ступенчатой моделях) или мононаправленные микроциклы (в блочной модели);

- могут чередоваться в заданной последовательности микроциклы разного типа.

В подготовительных периодах (традиционная модель) или в фазах развития спортивной формы (равномерно-ступенчатая, блочная модели) микроциклы в мезоциклах чаще повторяются, в соревновательных периодах – чередуются.

На структуру мезоцикла занятий влияет ряд значимых факторов:

- специфика соревновательной дисциплины;

- этап многолетнего спортивного совершенствования;

- реализуемая схема построения тренировочного макроцикла;

- место данного мезоцикла в структуре тренировочного макроцикла;

- закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы;

- индивидуальные адаптационные особенности организма спортсмена, способность к восстановлению после нагрузок определенного характера;

- планируемая суммарная нагрузка в мезоцикле (содержание и количество занятий в микроциклах), планируемые мероприятия восстановительного характера;

- социальные условия;

- околомесячные биологические ритмы (физические, интеллектуальные, эмоциональные, у спортсменок – менструальные, и др.).

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

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

Во втягивающих мезоциклах решается задача постепенного подведения занимающихся к освоению максимальных объемов специфической тренировочной

работы. Такие мезоциклы обычно применяются лишь в самом начале подготовительного периода, а также после длительных перерывов в регулярных занятиях. Они состоят из нескольких микроциклов с постепенно возрастающей напряженностью тренирующих воздействий и используются в основном в традиционной и блочной схемах построения макроцикла.

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

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

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

Соревновательные мезоциклы приходятся в основном на этап сохранения спортивной формы и предназначены для обеспечения возможности полной реализации накопленного двигательного потенциала в наиболее ответственных стартах. В таких мезоциклах напряженность тренировки снижается на фоне преимущественно целостного выполнения основного соревновательного упражнения. Большинство занятий включают средние или малые нагрузки. Занятия с большими или значительными нагрузками планируются тогда, когда между соревновательными стартами имеются временные разрывы не менее 8–10 дней. Структура соревновательных мезоциклов обусловлена спецификой соревновательной дисциплины, особенностями соревновательного календаря, реализуемой моделью макроцикла и уровнем мастерства легкоатлета.

Восстановительные мезоциклы, как правило, включаются в переходный период в традиционной модели макроцикла, используются в фазе временной утраты спортивной формы в равномерно-ступенчатой модели или (реже) предусматривается после напряженной серии соревнований посреди продолжительного

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

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

Поскольку в тренировке легкоатлетов (особенно – высокой квалификации) развивающие и специально-подготовительные мезоциклы характеризуются высокой

напряженностью, их использование сопровождается накоплением утомления, увеличивающего продолжительность фазы восстановления и обусловливающего необходимость ее специальной организации. В этой связи заключительная часть таких мезоциклов, как правило, представлена восстановительными (разгрузочными) микроциклами.

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

К тренировочным микроциклам относят:

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

- развивающие – подразумевают освоение нагрузки, способной вызвать эффект сверхвосстановления и прирост показателей по частным сторонам подготовленности, однако напряженность тренировки еще не предельна; нацелены на стимуляцию адаптационных процессов при решении ключевых задач совершенствования основных сторон подготовленности;

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

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

К соревновательным микроциклам относятся:

- подготовительные – с учетом стратегической линии спортивной подготовки планируется совершенствование отдельных компонентов технико-тактического мастерства, моделируются ключевые элементы соревновательной деятельности,

организм настраивается на предстоящие соревнования, используются занятия в основном со значительными нагрузками в сочетании с контрольными стартами;

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

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

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

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

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

- оказываемое типичное воздействие на спортсмена нагрузок, различных по величине и направленности; характерные особенности динамики и

продолжительности постнагрузочного восстановления, особенно – после освоения больших нагрузок;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При включении в микроциклы занятий с большими нагрузками необходимо учитывать глубину утомления, вызванного такими занятиями, и продолжительность восстановления после них. Разнонаправленное утомление в данном случае рассматривается как однородное явление, что ведет к рекомендациям разумным образом ограничивать количество занятий с большими нагрузками (в среднем 3–4 раза в неделю, если речь идет о высококвалифицированных легкоатлетах, а в ударных

микроциклах, используемых эпизодически, – до 5–6 раз в неделю). Но учитывая, что разные функциональные системы после выполнения двигательных заданий восстанавливаются разновременно, считается, что неполное восстановление определенных систем не препятствует выполнению работы иной направленности, по отношению к которой уровень работоспособности поддерживается функциональными системами, находящимися в фазах полного восстановления либо суперкомпенсации.

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

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

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

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

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

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

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

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

При формировании плана каждого занятия с использованием заданий различной преимущественной направленности следует учитывать, что существуют как допустимые (таблица 8), так и недопустимые (таблица 9) их сочетания. При этом о допустимости или нежелательности сочетания разнонаправленных нагрузок имеет смысл задумываться лишь тогда, когда в сумме они выходят на уровень значительной и особенно большой нагрузки, поскольку меньшие нагрузки в конкурентные отношения не вступают. Но при этом и назначение малых и средних нагрузок в тренировке подготовленных легкоатлетов весьма ограничено – в основном это техническое совершенствование и двигательная активность восстановительной направленности.

Таблица 8

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

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

Таблица 9

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

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость

Скоростно-силовые качества	Техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила

При планировании тренировочных микроциклов для использования в занятиях с легкоатлетами, начиная с ТЭ, применяется типовой бланк (таблица 10). Он заполняется по рубрикам в последовательности сверху-вниз после получения на выходе планирования круглогодичной тренировки информации о составе и дозировке использования всех тренировочных заданий в соответствующем микроцикле (равно как и в других).

Именно на такую форму планирования микроцикла занятий рассчитан разработанный группой ведущих российских специалистов исходный вариант систематизированного пополняемого фонда формализованных моделей организации тренирующих воздействий в микроструктуре круглогодичной тренировки легкоатлетов, занимающихся на ЭССМ и ЭВСМ, размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации легкой атлетики в разделе «Методистам спортивных школ».

В этом фонде каталогизировано свыше 1,5 тысяч эффективных моделей микроциклов занятий разного типа. Они ориентированы на использование в рамках различных моделей тренировочных макроциклов (принципиальная характеристика моделей – в разделе 2.11) с учетом универсального классификатора направлений подготовки легкоатлетов (приведен в разделе 3.4, таблица 3) и единого каталога тренировочных заданий (представлен в разделе 3.7, таблица 7).

Таблица 10

Форма бланка для планирования микроцикла занятий ЭССМ

Спортсмен (ЭССМ – тренировочная группа) _____ Тренировочный стаж_____лет Этап многолетней подготовки _____ Год подготовки_____ Специализация _____							
Модель макроцикла							
Период, этап							
Мезоцикл	№____Краткая характеристика: _____						
Микроцикл	№____Тип микроцикла:_____Акцент подготовки: _____						
Сутки	1	2	3	4	5	6	7
	Моделируемая динамика величины нагрузки (М – малая, С – средняя, З – значительная, Б – большая):						
Утро-1							
Утро-2							
Вечер							
	Моделируемая направленность нагрузки (аббревиатуры в соответствии с каталогом тренировочных средств)						
Утро-1							
Утро-2							
Вечер							
	Содержание занятий (состав двигательных заданий, дозировка нагрузки)						
Утро-1							
Утро-2							
Вечер							

Фонд формализованных моделей микроциклов структурирован по всем выделяемым ФССП легкоатлетическим спортивным дисциплинам. Внутри каждого раздела фонда модели микроциклов дифференцированы в общей сложности по 19 легкоатлетическим специализациям, 3 уровням напряженности тренировочного процесса, ориентации на преимущественное решение определенных задач (текущему акцентированию тренирующих воздействий). Это облегчает использование и адресное применение формализованных моделей микроциклов, позволяя «привязать» их к годам спортивной подготовки на ЭССМ и ЭВСМ.

Фрагмент каталога формализованных моделей микроциклов представлен для примера в таблице 11.

Таблица 11

Фрагмент каталога формализованных моделей микроциклов

Спортивная дисциплина: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ
Вид микроцикла: РАЗВИВАЮЩИЙ
Построение макроцикла: ТРАДИЦИОННОЕ
Акцент: СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА
Уровень напряженности тренировочного процесса: МИНИМАЛЬНЫЙ

Рекомендуемая динамика величины нагрузки
(малая, средняя, значительная, большая)

Сутки	1	2	3	4	5	6	7
Утро-1							
Утро-2		М	С		С		
Вечер	Б	З	З	З	З	Б	

Рекомендуемое использование тренировочных средств
в зависимости от специализации:

Специализация	Сутки	1	2	3	4	5	6	7
60, 100, 200 м	Утро-1							
	Утро-2		1.1/S	1.1/G		1.1/TP-2		
	Вечер	1.1/TP-3 1.1/P	1.1/P 1.1/SP	1.1/TP-2	1.1/TP-1	1.1/SP	1.1/TP-3 1.1/P	
400 м	Утро-1							
	Утро-2		1.2/S	1.2/G		1.2/TP-1		
	Вечер	1.2/TP-3 1.2/P	1.2/P 1.2/SP	1.2/TP-1	1.2/TP-2	1.2/SP	1.2/TP-3 1.2/P	
60 м с/б, 100 (110) м с/б	Утро-1							
	Утро-2		1.3/G	1.3/TP-1		1.3/TP-2		
	Вечер	1.3/TP-2	1.3/S-2	1.3/P 1.3/SP	1.3/S-1	1.3/SP	1.3/S-2 1.3/P	
400 м с/б	Утро-1							
	Утро-2		1.4/G	1.4/TP-1		1.4/TP-2		
	Вечер	1.4/TP-2	1.4/S-2	1.4/P 1.4/SP	1.4/S-1	1.4/SP	1.4/S-2 1.4/P	

Каталогизированные в фонде формализованные модели микроциклов ориентированы на следующие недельные режимы тренировочной работы с легкоатлетами, занимающимися на ЭССМ и ЭВСМ (таблицы 12, 13).

Таблица 12

Ориентировочные (оптимизированные) режимы тренировочной работы с легкоатлетами, занимающимися на ЭССМ и ЭВСМ, в недельных микроциклах тренировочных занятий различного вида при использовании традиционной и блочной схем построения тренировочного макроцикла

Вид микроцикла занятий	Уровень напряженности тренировочного процесса	Количество занятий в недельном микроцикле				
		всего	в том числе с нагрузками			
			большими (Б)	значительными (З)	средними (С)	малыми (М)
Втягивающий (ВТГ)	Минимальный (min)	8	0	2	6	0
	Средний (med)	9	1	2	5	1
	Максимальный (max)	10	2	2	4	2
Развивающий (РЗВ)	Минимальный (min)	9	2	4	2	1
	Средний (med)	11	3	4	2	2
	Максимальный (max)	13	4	4	2	3
Ударный (УДН)	Минимальный (min)	12	4	3	3	2
	Средний (med)	14	5	3	3	3
	Максимальный (max)	16	5	4	3	4
Стабилизирующий (СТБ)	Минимальный (min)	9	2	4	2	1
	Средний (med)	11	3	4	2	2
	Максимальный (max)	13	4	4	2	3
Подготовительный (ПДГ)	Минимальный (min)	8	1	3	3	1
	Средний (med)	9	2	2	3	2
	Максимальный (max)	10	3	1	3	3
Подводящий (ПДВ)	Минимальный (min)	7	0	2	5	0
	Средний (med)	8	1	2	4	1
	Максимальный (max)	9	2	2	3	2
Собственно соревновательный (ССР)	Минимальный (min)	8	1	3	3	1
	Средний (med)	9	2	2	3	2
	Максимальный (max)	10	3	1	3	3
Восстановительный (ВСТ)	Минимальный (min)	8	0	2	6	0
	Средний (med)	9	1	2	4	2
	Максимальный (max)	11	2	2	3	4

Таблица 13

Ориентировочные (оптимизированные) режимы тренировочной работы с легкоатлетами, занимающимися на ЭССМ и ЭВСМ, в недельных микроциклах тренировочных занятий различного вида при использовании равномерно-ступенчатой схемы построения тренировочного макроцикла

Вид микроцикла занятий	Уровень напряженности тренировочного процесса	Количество занятий в недельном микроцикле				
		всего	в том числе с нагрузками			
			большими (Б)	значительными (З)	средними (С)	малыми (М)
Втягивающий (ВТГ)	Минимальный (min)	6	0	2	4	0
	Средний (med)	7	1	2	4	0
	Максимальный (max)	9	2	3	4	0
Развивающий (РЗВ)	Минимальный (min)	11	1	4	4	2
	Средний (med)	13	3	3	4	3
	Максимальный (max)	14	4	2	4	4
Стабилизирующий (СТБ)	Минимальный (min)	7	1	2	4	0
	Средний (med)	9	2	2	3	2
	Максимальный (max)	11	3	2	2	4
Подводящий (ПДВ)	Минимальный (min)	6	0	2	4	0
	Средний (med)	6	1	2	3	0
	Максимальный (max)	7	2	2	3	0
Восстановительный (ВСТ)	Минимальный (min)	5	0	1	4	0
	Средний (med)	6	0	2	4	0
	Максимальный (max)	7	0	3	4	0

В таблицах 14, 15 заданы исходные ориентиры для подбора формализованных моделей микроциклов из систематизированного фонда и их распределения на протяжении годичных тренировочных циклов, проектируемых по наиболее часто используемым на практике схемам построения круглогодичной тренировки.

Таблица 14

Примерное построение круглогодичной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов по традиционной (двухпиковый вариант) и блочной (жесткий вариант) схемам с использованием каталогизированных формализованных моделей микроциклов занятий

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Виды микроциклов (обозначения см. в таблице 12) и уровни напряженности тренировочного процесса (min, med, max) в микроциклах занятий по годам спортивной подготовки								
					ЭССМ			ЭВСМ					
					1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Окт.		1	Общеподготовит.	1	ВТГmin	ВТГmin	ВТГmin	ВТГmed	ВТГmed	ВТГmed	ВТГmax	ВТГmax	ВТГmax
		2			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
		3			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
		4		2	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
Нояб.		5			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
		6			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
		7	Спец.-подготовит.	3	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	УДНmin	УДНmed
		8			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	УДНmin	УДНmax
Дек.		9			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
		10		4	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	УДНmin	УДНmax
		11			РЗВmin	УДНmin	УДНmin	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmax	УДНmax
		12			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
Янв.		13	Ранних соревнований	5	РЗВmin	УДНmin	УДНmin	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmax	УДНmax
		14			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		15			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax
		16	Основных	6	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmax
		17			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax	ПДВmax
	[redacted]	18			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax

Продолжение таблицы 14

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Виды микроциклов (обозначения см. в таблице 12) и уровни напряженности тренировочного процесса (min, med, max) в микроциклах занятий по годам спортивной подготовки								
					ЭССМ			ЭВСМ					
					1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Фев.		19	соревнований	7	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmax	ПДГmax
		20			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax	ПДВmax
		21			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax	ССРmax
Март		22	Общеподготовит.	8	ВТГmin	ВТГmin	ВТГmin	ВТГmed	ВТГmed	ВТГmed	ВТГmax	ВТГmax	ВТГmax
		23			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
		24			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
		25		9	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
		26			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax	РЗВmax
Апр.		27			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
		28	Спец.-подготовит.	10	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	УДНmin	УДНmed
		29			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	УДНmin	УДНmax
		30			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
Май		31		11	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	УДНmin	УДНmax
		32			РЗВmin	УДНmin	УДНmin	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmax	УДНmax
		33			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
Июнь		34	Ранних соревнований	12	РЗВmin	УДНmin	УДНmin	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmed	УДНmax	УДНmax
		35			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		36			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax
		37		13	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax	УДНmin	УДНmax
		38			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		39			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax

Продолжение таблицы 14

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Виды микроциклов (обозначения см. в таблице 12) и уровни напряженности тренировочного процесса (min, med, max) в микроциклах занятий по годам спортивной подготовки								
					ЭССМ			ЭВСМ					
					1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Июль		40	Основных соревнований	14	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmax
		41			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax	ПДВmax
	[redacted]	42			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax	ССРmax
		43		15	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmin	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmed	ПДГmax	ПДГmax
Авг.		44			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax	ПДВmax
	[redacted]	45			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax	ССРmax
		46		16	СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		47			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax	ССРmax
		48			ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmin	ССРmed	ССРmed	ССРmed	ССРmax	ССРmax
Сент.		49	Переходный	17	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
		50			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
		51			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
		52			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
Выход на годовые режимы тренировочной работы (включая обладающие тренирующим потенциалом нагрузки, связанные с участием в соревнованиях)													
Кол-во занятий всего, в т.ч.:					435	453	465	487	512	540	566	594	624
- с большими нагрузками					59	70	78	90	109	128	144	161	174
- со значительными нагрузками					163	159	159	159	146	146	146	136	135
- со средними нагрузками					177	181	177	175	175	155	149	146	146
- с малыми нагрузками					36	44	51	63	82	111	127	151	169

Таблица 15

Примерное построение круглогодичной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов по равномерно-ступенчатой схеме (вариант для спортсменов, входящих в состояние спортивной формы в промежуток от двух до трех месяцев) с использованием каталогизированных формализованных моделей микроциклов занятий

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Виды микроциклов (обозначения см. в таблице 13) и уровни напряженности тренировочного процесса (min, med, max) в микроциклах занятий по годам спортивной подготовки								
					ЭССМ			ЭВСМ					
					1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Окт.		1	Вхождения в форму – 1	1	ВТГmin	ВТГmin	ВТГmed	ВТГmed	ВТГmed	ВТГmed	ВТГmax	ВТГmax	ВТГmax
		2			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		3			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		4			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
Нояб.		5			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		6			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		7			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		8			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
Дек.		9			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		10			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		11	Сохранения формы – 1	2	СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		12			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		13			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
Янв.		14			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		15			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		16			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		17			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax
	[redacted]	18			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax

Продолжение таблицы 15

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Виды микроциклов (обозначения см. в таблице 13) и уровни напряженности тренировочного процесса (min, med, max) в микроциклах занятий по годам спортивной подготовки								
					ЭССМ			ЭВСМ					
					1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Фев.		19			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		20			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax
	[redacted]	21			СТБmin	СТБmin	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax
Март		22	Вхождения в форму – 2	3	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		23			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		24			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		25			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		26			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
Апр.		27			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		28			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
		29			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax
Май		30	Вхождения в форму – 3	4	РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
		31			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
		32			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
		33			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
		34			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
		35			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
Июнь		36			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
		37			РЗВmin	РЗВmin	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmed	РЗВmax	РЗВmax
		38			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		39			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax

Продолжение таблицы 15

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Виды микроциклов (обозначения см. в таблице 13) и уровни напряженности тренировочного процесса (min, med, max) в микроциклах занятий по годам спортивной подготовки								
					ЭССМ			ЭВСМ					
					1-й г.	2-й г.	3-й г.	1-й г.	2-й г.	3-й г.	4-й г.	5-й г.	6-й г.
Июль		40	Сохранения формы – 2	5	СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		41			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax
		42			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		43			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
Авг.		44			ПДВmin	ПДВmin	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmed	ПДВmax	ПДВmax
		45			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		46			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		47			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
		48			СТБmin	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmed	СТБmax	СТБmax	СТБmax	СТБmax
Сент.		49	Активный отдых	6	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax
		50			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax
		51			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
		52			ВСТmin	ВСТmin	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmed	ВСТmax	ВСТmax
Выход на годовые режимы тренировочной работы (включая обладающие тренирующим потенциалом нагрузки, связанные с участием в соревнованиях)													
Кол-во занятий всего, в т.ч.:					451	469	488	522	542	560	580	594	613
- с большими нагрузками					43	52	73	98	116	125	135	147	164
- со значительными нагрузками					150	150	144	136	129	129	130	124	109
- со средними нагрузками					208	199	195	186	186	177	168	168	168
- с малыми нагрузками					50	68	76	102	111	129	147	155	172

Предлагаемые наборы и последовательность использования формализованных моделей микроциклов занятий обеспечивают достаточную точность выхода на оптимизированные годовые режимы тренировочной работы в занятиях с легкоатлетическим резервом на завершающих этапах многолетней спортивной подготовки (представлены в разделе 3.5, таблица 4). Причем осуществляется это при логичной для соответствующих схем построения круглогодичной тренировки и непротиворечивой (в плане обеспечения многолетней преемственности) последовательности использования разновидностей микроцикловых моделей.

Опираясь на материал таблиц 14, 15, можно подобрать предпочтительные последовательности использования формализованных микроцикловых моделей и для других вариантов построения круглогодичной тренировки. Для этого необходимы: понимание логики построения круглогодичных занятий по соответствующим используемым продуктивным схемам, внимательное изучение материала опорных таблиц 14, 15 и формирование навыка, приобретаемого в процессе практических действий по планированию тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов.

Действия по учету вариативности целесообразного текущего акцентирования подготовки в процессе набора спортивной формы при использовании некоторых продуктивных моделей построения круглогодичной тренировки (а именно – традиционной и блочной) основываются на использовании материала таблицы 16. В ней представлен базовый сценарий последовательного акцентирования общей направленности подготовки в тренировочных микроциклах. В ходе индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса в предлагаемую схему могут быть внесены желаемые коррекции.

Таблица 16

Целесообразное акцентирование общей направленности подготовки в тренировочных микроциклах при построении круглогодичной тренировки высококвалифицированных представителей скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин по традиционной (двухпиковый вариант) и блочной («жесткий» вариант) схемам, а также представителей циклических легкоатлетических дисциплин с преимущественными требованиями к выносливости по традиционной (двухпиковый вариант) схеме

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Акцентирование общей направленности подготовки в микроциклах разного вида (обозначения см. в таблице 12) в зависимости от их места в структуре круглогодичной тренировки		
					Виды микроциклов	Легкоатлетические дисциплины	
						Скоростно-силовые	Циклические на выносливость
Окт.		1	Общеподготовит.	1	ВТГ	Без акцента	Без акцента
		2			РЗВ	Силовая	Силовая
		3			РЗВ	Силовая	Силовая
		4		2	РЗВ	Силовая	Аэробная
Нояб.		5			РЗВ	Силовая	Аэробная
		6			ВСТ	Силовая	Аэробная
		7	Спец.-подготовит.	3	РЗВ, УДН	Скор.-силовая	Аэр. или аэр.-анаэробная
		8			РЗВ, УДН	Скор.-силовая	Аэр. или аэр.-анаэробная
Дек.		9			ВСТ	Скор.-силовая	Аэр. или аэр.-анаэробная
		10		4	РЗВ, УДН	Скоростная	Аэробно-анаэробная
		11			РЗВ, УДН	Скоростная	Аэробно-анаэробная
		12			ВСТ	Скоростная	Аэробно-анаэробная
Янв.		13	Ранних соревнований	5	РЗВ, УДН	Техническая	Аэр.-анаэр. или анаэробная
		14			СТБ	Техническая	Аэр.-анаэр. или анаэробная
		15			ССР		
		16	Основных соревнований	6	ПДГ		
		17			ПДВ		
	[redacted]	18			ССР		
Фев.		19		7	ПДГ		
		20			ПДВ		
	[redacted]	21			ССР		
		22	Общеподготовит.	8	ВТГ	Без акцента	Без акцента
Март		23			РЗВ	Силовая	Силовая
		24			РЗВ	Силовая	Силовая
		25		9	РЗВ	Силовая	Силовая
		26			РЗВ	Силовая	Аэробная
		27			ВСТ	Силовая	Аэробная
Апр.		28	Спец.-подготовит.	10	РЗВ, УДН	Скор.-силовая	Аэробная
		29			РЗВ, УДН	Скор.-силовая	Аэробная
		30			ВСТ	Скор.-силовая	Аэробная
Май		31		11	РЗВ, УДН	Скоростная	Аэр. или аэр.-анаэробная
		32			РЗВ, УДН	Скоростная	Аэр. или аэр.-анаэробная
		33			ВСТ	Скоростная	Аэр. или аэр.-анаэробная

Продолжение таблицы 16

Месяц	Главные соревнования	Неделя подготовки	Этап подготовки	Мезоцикл	Акцентирование общей направленности подготовки в микроциклах разного вида (обозначения см. в таблице 12) в зависимости от их места в структуре круглогодичной тренировки		
					Виды микроциклов	Легкоатлетические дисциплины	
						Скоростно-силовые	Циклические на выносливость
		34	Ранних соревнований	12	РЗВ, УДН	Техническая	Аэробно-анаэробная
		35			СТБ	Техническая	Аэробно-анаэробная
Июнь		36			ССР		
		37		13	РЗВ, УДН	Техническая	Аэр.-анаэр. или анаэробная
		38			СТБ	Техническая	Аэр.-анаэр. или анаэробная
		39			ССР		
Июль		40	Основных соревнований	14	ПДГ		
		41			ПДВ		
	[redacted]	42			ССР		
		43		15	ПДГ		
Авг.		44			ПДВ		
	[redacted]	45			ССР		
		46		16	СТБ		
		47			ССР		
		48			ССР		
Сент.		49	Переходный	17	ВСТ	Активный отд.	Активный отдых
		50			ВСТ	Активный отд.	Активный отдых
		51			ВСТ	Активный отд.	Активный отдых
		52			ВСТ	Активный отд.	Активный отдых

Действия по учету особенностей соревновательного календаря сводятся к уточнению сроков начала планируемого макроцикла и коррекции продолжительности его структурных элементов (периодов и этапов подготовки, и т.п.), в основном – в зависимости от сроков участия в главных для спортсмена стартах соревновательных сезонов (включая отборочные, если попадание на главные старты обусловлено предварительным прохождением сквозь «сито отбора»).

В большинстве случаев достаточно сместить начало очередного макроцикла на 1–2 недели «влево» или «вправо», не перераспределяя выбранную последовательность микроциклов различного вида и не меняя намеченную мезоцикловую структуру тренировочного процесса. Однако в отдельных случаях может потребоваться ее модификация этой структуры. При этом незначительная ее корректировка не меняет существенно заложенные в макроцикл годовые режимы тренировочной работы, поэтому вполне допустима без их пересчета.

3.9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

3. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

4. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

5. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

6. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

7. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

8. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

9. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

10.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

11. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

12. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. Примерный программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий

Антидопинговая программа для легкоатлетов ЭССМ, ЭВСМ

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

Содержание:

Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).

Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут).

Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).

Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).

Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).

Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- История возникновения и развития спорта.
- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).
- Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

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

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.
- Кто проводит тестирование.
- Какие бывают виды анализов.
- Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.
- Права и обязанности спортсмена.
- Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Права и обязанности спортсмена.
- Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).
- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.
- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на ЭССМ

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

Содержание:

Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут).

Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).

Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).

Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).

Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут).

Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).

Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).

Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг»:

- История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте.
- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена.

План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения биологически-активных добавок.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

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

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушения правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте.
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity.
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

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

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Особенности Антидопинговых правил World Athletics.

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

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

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- Обработка результатов тестирования.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics.
- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, занимающихся на ЭВСМ

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

Содержание:

Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).

Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).

Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).

Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут).

Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).

Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).

Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).

Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- 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 World Athletics по нарушениям среди легкоатлетов.

План проведения занятия по теме 2 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения БАД.

- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 3 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- 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.

План проведения занятия по теме 4 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity.
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 5 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics»:

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.

- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Особенности Антидопинговых правил World Athletics.

План проведения занятия по теме 6 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

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

План проведения занятия по теме 7 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.

- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- 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 World Athletics.
- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.

План проведения занятия по теме 10 «Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям»:

- Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу.
- Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой World Athletics.
- Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета.
- Правило «No needle policy».
- Образовательные ресурсы по антидопингу.

3. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Вид программ ы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**

Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.10. Формирование планов восстановительных мероприятий

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами в сопряжении с составляемыми ими тренировочными планами. При этом тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий.

Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» организационные возможности реализации таких мероприятий (раздел 2.3), в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся.

Тренеры самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

3.11. Формирование планов инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики формируются прикрепленными тренерами с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий (раздел 2.3), которое, в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно

включается (на этапах: ЭССМ, ЭВСМ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

ГЛАВА IV.
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки

Критерии и порядок конкурсного зачисления на этапы спортивной подготовки, а также перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки раскрыты в разделе 2.2.

К конкурсному индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию:

- для зачисления и перевода на ЭССМ – не ниже кандидата в мастера спорта по легкой атлетике;

- для зачисления и перевода на ЭВСМ – не ниже мастера спорта России по легкой атлетике.

Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки устанавливаются следующие минимальные требования к общей и специальной физической подготовленности кандидатов, достижение которых определяется во время проведения контрольно-переводных (вступительных) испытаний (таблицы 16 – 18)

(Уровень указанных в таблицах 16 – 18 требований является рекомендуемым, соответствует минимальному уровню требований ФССП).

Таблица 16

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет участвовать в конкурсе на зачисление в группы ЭССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	Не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			260	230
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			8,0	9,0
2.	Бег 2 км	мин, с	Не более	
			6,00	7,10
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			240	200
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: спортивная ходьба				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			8,4	9,2
2.	Бег 5 км	мин, с	Не более	
			17,30	-
3.	Бег 3 км	мин, с	Не более	
			-	12,00
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			230	190
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: прыжки				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,4	8,4
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			250	220

3.	Полуприсед со штангой весом 80 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом 40 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: метания				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,6	8,7
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			260	220
3.	Рывок штанги весом 70 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом 35 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: многоборье				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,7	8,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,60	7,00
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	См	Не менее	
			250	210
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет участвовать в конкурсе на зачисление (перевод) в группы ЭВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	Не более	
			37,0	41,0
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			27	25
4.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	

	отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги		280	250
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,6	8,7
2.	Бег 2 км	мин, с	Не более	
			5,45	6,40
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			250	240
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: спортивная ходьба				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			8,2	8,9
2.	Бег 5 км	мин, с	Не более	
			17,00	-
3.	Бег 3 км	мин, с	Не более	
			-	11,30
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			240	-
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: прыжки				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,3	8,0
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			260	240
3.	Полуприсед со штангой весом 100 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом 50 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: метания				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			280	250
3.	Рывок штанги весом 80 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом 40 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: многоборье				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			7,5	8,4

2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,75	7,30
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			270	240
4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	кол-во раз	Не менее	
			-	1

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности, порядок установления контрольных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Основным видом контроля, используемым в процессе занятий на рассматриваемых этапах спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ), является этапный педагогический контроль общей (разносторонней) физической и специальной физической подготовленности легкоатлетов.

Данный вид контроля применяется:

- при проведении вступительных (ЭССМ, ЭВСМ) – минимальные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых занимающимися позволяет участвовать в проводимом конкурсе, представлены в разделе 4.1 настоящей Программы, сроки проведения вступительных (переводных на следующий этап) испытаний – в начале *(рекомендуется первая или вторая недели)* первого года спортивной подготовки предстоящего этапа;

- (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки текущего этапа спортивной подготовки – состав контрольных упражнений применительно к каждой из легкоатлетических специализаций представлен в разделе 4.3 настоящей Программы, контрольно-переводные нормативы устанавливаются описанным там же способом индивидуально для каждого занимающегося, сроки проведения контрольно-переводных испытаний – в начале *(рекомендуется первая или вторая недели)* предстоящего года спортивной подготовки текущего этапа;

- в этапных контрольных испытаниях, результаты которых используются в целях управления тренировочным процессом на протяжении каждого из тренировочных макроциклов – состав контрольных упражнений аналогичен составу контрольных упражнений, используемому в предыдущем случае (но может быть дополнен), сроки проведения этапных испытаний и этапные (для различных этапов тренировочного макроцикла) контрольные нормативы устанавливаются персонифицировано с учетом используемой модели построения тренировочного макроцикла и индивидуальных особенностей каждого занимающегося в соответствии с педагогическим алгоритмом, также описанным в разделе 4.3 настоящей Программы.

Результаты всех этапных контрольных испытаний рекомендуется заносить в табель «Спортивный паспорт легкоатлета», подлежащий долгосрочному хранению (в бумажной и/или электронной форме) вместе с прочей документацией (в том числе медицинского характера).

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность легкоатлетов, занимающихся на ЭССМ и ЭВСМ, оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

В целях управления содержательным компонентом тренировочного процесса тренер контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими специально подобранных тренировочных заданий, а также в условиях соревновательной деятельности. Выносятся суждения о сформированности соответствующих умений и навыков, служащие основой для большего или меньшего использования соответствующих двигательных заданий в последующих тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовленность легкоатлетов оценивается тренером путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Тактическая подготовленность оценивается в наблюдениях за соревновательной деятельностью легкоатлетов.

Кроме того, в отношении оценки технических действий легкоатлетов на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный

контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков тренировочного утомления.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации тестирования

Для оценки общей физической и специальной физической подготовленности легкоатлетов тех или иных специализаций используются контрольные упражнения, приведенные в оценочных матрицах (таблицы 19 – 57).

Показанные в ходе тестирования и в соревновательных стартах в соответствии со специализацией результаты отмечаются (позиционируются) точками на шкалах соответствующей оценочной матрицы.

Точки соединяются отрезками прямых линий для обозначения индивидуального профиля спортивной подготовленности обследуемого спортсмена. При пропуске показателей в упражнении (упражнениях) соединительные линии с пересечением пропущенной горизонтальной шкалы (шкал) не проводятся. В примере (таблица 19) спортсмен не имеет зафиксированных показателей в барьерном беге на дистанциях 60 и 400 м, но имеет зафиксированный контрольный показатель в барьерном беге на дистанцию 110 м и других актуальных упражнениях.

При интерпретации зафиксированных контрольных показателей конкретного обследуемого лица все они соотносятся с самым высоким показателем в группе видов

программы (соревновательных дисциплин) в составе основной для данного легкоатлета спортивной дисциплины (ЭССМ; ЭВСМ). Этот наивысший показатель будет отмечен на шкале в оценочной матрице правее всех других, а соответствующее соревновательное упражнение будет признано основным для спортсмена (спортсменки).

Эквивалентными (равноуровневыми, должными) признаются значения контрольных показателей, считываемые с горизонтальных шкал вертикальной линией, проведенной из точки, отмечающей результат в основном соревновательном упражнении.

Чем правее от воображаемой вертикали расположены отметки прочих контрольных показателей, тем более опережающими должный уровень они признаются, чем левее – тем более отстающими от должного уровня.

Каждый из показателей является индикатором определенного (значимого) компонента общей (разносторонней) или специальной физической подготовленности, что позволяет оценить структуру спортивной подготовленности обследуемого лица (спортсмена или спортсменки).

Уровень спортивной подготовленности определяется по лучшему показателю в соревновательных дисциплинах.

Использование оценочных матриц с позиционированием в них индивидуальных профилей спортивной подготовленности удобно при проектировании индивидуальных контрольных нормативов на предстоящий годичный тренировочный цикл: вначале проектируется целевой спортивный результат в основном соревновательном упражнении, затем – планируемые (обеспечивающие его достижение) контрольные показатели спортивной подготовленности применительно к состоянию набранной спортивной формы (с необходимой коррекцией прежнего индивидуального профиля).

Таблица 19

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 60 м	а	с	7,64		7,34		7,04		6,84		6,68	
- бег 100 м	а	с	12,04		11,44		10,94		10,64		10,28	
- бег 200 м	а	с	24,54		23,24		22,24		21,30		20,72	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 30 м с ходу	а	с	3,25		3,13		3,00		2,88		2,75	
- бег 300 м	р	с	41,0		38,9		36,8		34,8		32,8	
- прыжок тройной с места		м	8,20		8,65		9,10		9,60		10,10	
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,30		11,85		12,40		12,95		13,50	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 20

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- бег 60 м	а	с	8,64	8,24	7,84	7,50		7,28
- бег 100 м	а	с	14,34	13,44	12,64	11,84		11,30
- бег 200 м	а	с	29,44	27,34	25,74	24,00		22,92
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 30 м с ходу	а	с	3,83	3,62	3,42	3,25		3,15
- бег 300 м	р	с	46,3	44,0	41,7	39,4		37,2
- прыжок тройной с места		м	6,40	7,05	7,70	8,20		8,60
- мет. ядра вперед	4 кг	м	10,00	10,80	11,60	12,45		13,30

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 21

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице											
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины											
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон								
			III р.		II р.		I р.		КМС	МС	МСМК
- бег 400 м	а	с	56,24		52,24		49,74		47,34	45,90	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность											
- бег 30 м с ходу	а	с	3,30		3,18		3,06		2,94	2,82	
- бег 500 м	р	мин, с	1.15,0		1.09,0		1,05,5		1.02,0	59,8	
- прыжок тройной с места		м	8,10		8,55		8,95		9,35	9,70	
- мет. ядра вперед	7,26 кг	м	11,10		11,60		12,10		12,50	12,90	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 22

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 400 м	а	мин, с	1.06,24		1.01,74		57,74		54,24		51,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 30 м с ходу	а	с	3,95		3,73		3,52		3,34		3,23	
- бег 500 м	р	мин, с	1.27,0		1.21,0		1.15,5		1.11,5		1.07,8	
- прыжок тройной с места		м	6,25		6,85		7,45		7,95		8,40	
- мет. ядра вперед	4 кг	м	9,60		10,45		11,30		12,20		13,10	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 23

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б, - бег 110 м с/б)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- бег 60 м с/б	а, 1,067м	с	9,64	9,04	8,54	8,10	7,72	
- бег 60 м с/б	а, 0,99м	с	9,54	8,94	8,44			
- бег 60 м с/б	а, 0,914м	с	9,44	8,84	8,34			
- бег 110 м с/б	а, 1,067м	с	17,44	16,24	15,24	14,34	13,64	
- бег 110 м с/б	а, 0,99м	с	17,24	16,04	15,04			
- бег 110 м с/б	а, 0,914м	с	17,04	15,84	14,84			
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 30 м с ходу	а	с	3,30	3,18	3,06	2,94	2,82	
- бег 150 м	р	с	18,3	17,3	16,5	15,8	15,3	
- прыжок тройной с места		м	8,15	8,65	9,15	9,55	9,90	
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,30	11,85	12,40	12,95	13,50	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 24

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б, - бег 100 м с/б)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- бег 60 м с/б	а, 0,84м	с	10,34	9,64	9,04	8,54		8,12
- бег 60 м с/б	а, 0,762м	с	10,24	9,54	8,94			
- бег 100 м с/б	а, 0,84м	с	17,44	16,24	15,24	13,94		12,98
- бег 100 м с/б	а, 0,762м	с	17,24	16,04	15,04			
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 30 м с ходу	а	с	3,88	3,66	3,48	3,31		3,20
- бег 150 м	р	с	21,3	19,8	18,6	17,5		16,8
- прыжок тройной с места		м	6,40	7,05	7,70	8,20		8,60
- мет. ядра впер.	4 кг	м	10,00	10,80	11,60	12,45		13,30

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 25

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 400 м с/б	а, 0,914м	мин, с	1.04,24		59,94		55,74		52,24			49,50
- бег 400 м с/б	а, 0,84м	мин, с	1.02,74		58,44		54,24					
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 30 м с ходу	а	с	3,33		3,20		3,08		2,96			2,84
- бег 500 м	р	мин, с	1.15,4		1.09,3		1.05,8		1.02,3			1.00,0
- прыжок тройной с места		м	8,10		8,55		8,95		9,35			9,70
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,10		11,60		12,10		12,50			12,90

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 26

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на короткие дистанции»
(избранная соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 400 м с/б	а, 0,762м	мин, с	1.14,84		1.09,24		1.04,24		59,54		55,54	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 30 м с ходу	а	с	3,95		3,74		3,53		3,35		3,25	
- бег 500 м	р	мин, с	1.27,0		1.21,0		1.15,5		1.11,5		1.07,8	
- прыжок тройной с места		м	6,25		6,85		7,45		7,95		8,40	
- мет. ядра впер.	4 кг	м	9,60		10,45		11,30		12,20		13,10	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 27

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 800 м, - бег 1500 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице											
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)											
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон								
			III р.		II р.		I р.		КМС	МС	МСМК
- бег 800 м	а	мин, с	2.10,24		2.01,24		1.54,74		1.49,24	1.46,50	
- бег 1500 м	а	мин, с	4.25,24		4.07,74		3.54,74		3.46,24	3.38,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность											
- бег 400 м	р	мин, с	57,0		54,0		51,8		49,8	47,5	
- бег 3000 м	р	мин, с	10.00,0		9.20,0		8.45,0		8.17,0	8.00,0	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 28

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 800 м, - бег 1500 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 800 м	а	мин, с	2.36,24		2.25,24		2.15,24		2.05,64		2.00,24	
- бег 1500 м	а	мин, с	5.19,24		4.57,24		4.36,24		4.18,24		4.06,74	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 400 м	р	мин, с	68,5		64,8		61,0		57,3		53,6	
- бег 3000 м	р	мин, с	12.13,0		11.13,0		10.21,0		9.37,0		9.04,0	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 29

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 3000 м, - бег 2000 м с/п, 3000 м с/п)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 3000 м	а	мин, с	9.40,24		9.00,24		8.30,24		8.05,24		7.52,24	
- бег 2000 м с/п	р	мин, с	6.46,0		6.20,0		6.00,0					
- бег 3000 м с/п	а	мин, с			10.02,24		9.25,24		8.50,24		8.26,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 400 м	р	мин, с	58,2		55,3		53,6		52,0		50,5	
- бег 5000 м	р	мин, с	17.08,0		16.02,0		15.00,0		14.14,0		13.38,0	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 30

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 3000 м, - бег 2000 м с/п, 3000 м с/п)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- бег 3000 м	а	мин, с	11.40,24	10.45,24	9.58,24	9.15,24	8.52,24	
- бег 2000 м с/п	р	мин, с	7.53,0	7.21,0	6.54,0			
- бег 3000 м с/п	а	мин, с		11.36,24	10.50,24	10.18,24	9.42,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 400 м	р	мин, с	70,0	66,1	62,4	58,6	54,8	
- бег 5000 м	р	мин, с	20.35,0	18.50,0	17.27,0	16.23,0	15.35,0	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 31

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 5000 м, - бег 10000 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 5000 м	а	мин, с	16.45,24		15.40,24		14.40,24		14,00,24		13.27,24	
- бег 10000 м	а	мин, с			33.10,24		30.50,24		29,25,24		28.05,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 400 м	р	мин, с	58,8		56,6		54,5		52,8		51,2	
- бег 3000 м	р	мин, с	9.50,0		9.10,0		8.37,0		8.11,0		7.56,0	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 32

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранные соревновательные дисциплины: - бег 5000 м, - бег 10000 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- бег 5000 м	а	мин, с	19.50,24		18.20,24		17.00,24		16,10,24		15.18,24	
- бег 10000 м	а	мин, с			38.40,24		36.10,24		34,00,24		32.00,24	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- бег 400 м	р	мин, с	71,5		67,6		63,9		60,0		56,2	
- бег 3000 м	р	мин, с	11.57,0		11.00,0		10.10,0		9.26,0		8.58,0	

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 33

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл
применительно к легкоатлетам в возрасте 17 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ),
специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранная соревновательная дисциплина: - бег марафонский)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- марафон	р	ч, мин, с			2:28.30	2:20.00	2:13.00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 10000 м	р	мин, с			31.30,0	30.30,0	29.00,0	
- бег 20 км	р	ч, мин, с			1:04.30	1:02.30	59.50,0	

Примечание – хронометраж: р – ручной

Таблица 34

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл
применительно к легкоатлеткам в возрасте 17 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ),
специализирующимся в спортивной дисциплине «Бег на средние и длинные дистанции»
(избранная соревновательная дисциплина: - бег марафонский)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- марафон	р	ч, мин, с			3:00.00	2:45.00	2:32.00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 10000 м	р	мин, с			38.30,0	36.00,0	34.20,0	
- бег 20 км	р	ч, мин, с			1:19.30	1:14.30	1:10.00	

Примечание – хронометраж: р – ручной

Таблица 35

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба»
(избранные соревновательные дисциплины: - ходьба 3000 м, 5000 м, 10000 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- ходьба 3000 м	р	мин, с	14.40,0	13.40,0	12.45,0			
- ходьба 5000 м	р	мин, с	24.50,0	23.00,0	21.50,0			
- ходьба 10000 м	р	мин, с		48.00,0	44.30,0	40.40,0		
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность								
- бег 5000 м	р	мин, с	17.30,0	16.30,0	15.25,0	14.40,0		

Примечание – хронометраж: р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 36

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба»
(избранные соревновательные дисциплины: - ходьба 3000 м, 5000 м, 10000 м)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины в составе основной спортивной дисциплины (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- ходьба 3000 м	р	мин, с	16.20,0		15.15,0		14.20,0					
- ходьба 5000 м	р	мин, с	27.40,0		26.00,0		24.30,0		23.00,0			
- ходьба 10000 м	р	мин, с			55.10,0		51.40,0		48.30,0		46.50,0	
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность												
- бег 5000 м	р	мин, с	21.15,0		19.50,0		18.20,0		17.10,0		16.10,0	

Примечание – хронометраж: р – ручной; длина трека – 400 м

Таблица 37

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл
применительно к легкоатлетам в возрасте 17 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ),
специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба»
(избранные соревновательные дисциплины: - ходьба 20 км)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице											
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины											
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон								
			III р.	II р.	I р.	КМС		МС		МСМК	
- ходьба 20 км	р	ч, мин, с			1:35.00	1:29.00		1:21.30			
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность											
- бег 10000 м	р	мин, с			33.15	31.00,0		30.30,0			

Примечание – хронометраж: р – ручной

Таблица 38

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл
применительно к легкоатлеткам в возрасте 17 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ),
специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба»
(избранные соревновательные дисциплины: - ходьба 20 км)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице											
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины											
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон								
			III р.	II р.	I р.	КМС		МС		МСМК	
- ходьба 20 км	р	ч, мин, с			1:48.00	1:41.00		1:32.00			
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность											
- бег 10000 м	р	мин, с			38.40,00	36.25,0		34.15,0			

Примечание – хронометраж: р – ручной

Таблица 39

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл
применительно к легкоатлетам в возрасте 17 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ),
специализирующимся в спортивной дисциплине «Спортивная ходьба»
(избранные соревновательные дисциплины: - ходьба 50 км)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице											
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины											
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон								
			III р.	II р.	I р.	КМС		МС		МСМК	
- ходьба 50 км	р	ч, мин, с				4:45.00		4:20.00		3:50.00	
Контрольное упражнение, отражающее специальную физическую подготовленность											
- бег 10000 м	р	мин, с				33.50,0		31.30,0		30.50,0	

Примечание – хронометраж: р – ручной

Таблица 40

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в высоту		м	1,75	1,90	2,00	2,15		2,28
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,55	4,4	4,3	4,15		4,05
- прыжок тройной с места		м	7,80	8,40	8,90	9,40		9,70
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	10,40	11,00	11,60	12,20		12,80

Примечание – хронометраж: р – ручной; в. ст. – высокий старт

Таблица 41

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в высоту		м	1,50	1,65	1,75	1,84	1,94	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,9	4,75	4,6	4,45	4,3	
- прыжок тройной с места		м	6,55	7,05	7,50	7,95	8,40	
- мет. ядра впер.	4 кг	м	9,30	10,10	10,80	11,50	12,20	

Примечание – хронометраж: р – ручной; в. ст. – высокий старт

Таблица 42

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок в длину)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в длину		м	6,00	6,60	7,10	7,60	8,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 60 м	а	с	7,80	7,60	7,40	7,15	6,90	
- прыжок тройной с места		м	8,20	8,60	9,00	9,45	9,90	
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,60	12,20	12,80	13,40	14,00	

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Таблица 43

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок в длину)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок в длину		м	5,10	5,55	5,90	6,25	6,65	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 60 м	а	с	8,84	8,50	8,16	7,85	7,45	
- прыжок тройной с места		м	6,50	7,10	7,70	8,20	8,80	
- мет. ядра впер.	4 кг	м	10,10	10,90	11,70	12,50	13,30	

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Таблица 44

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок тройной)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице										
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины										
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон							
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК		
- прыжок тройной		м	12,90	13,90	14,90	15,90	16,90			
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность										
- бег 60 м	а	с	7,85	7,65	7,45	7,20	6,95			
- прыжок тройной с места		м	8,30	8,80	9,30	9,80	10,35			
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,60	12,20	12,80	13,40	14,00			

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Таблица 45

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок тройной)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице									
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины									
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон						
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК	
- прыжок тройной		м	11,00	11,90	12,70	13,40	14,30		
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность									
- бег 60 м	а	с	8,84	8,50	8,16	7,85	7,45		
- прыжок тройной с места		м	6,50	7,10	7,70	8,20	8,80		
- мет. ядра впер.	4 кг	м	10,10	10,90	11,70	12,50	13,30		

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Таблица 46

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок с шестом		м	3,70	4,20	4,60	5,15	5,65	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 60 м	а	с	7,90	7,70	7,50	7,25	7,00	
- прыжок тройной с места		м	7,95	8,30	8,65	9,00	9,40	
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	10,90	11,50	12,10	12,70	13,30	

Примечание – хронометраж: а – автоматический

Таблица 47

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Прыжки»
(избранная соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательная дисциплина в составе основной спортивной дисциплины								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- прыжок с шестом		м	2,80	3,20	3,65	4,10	4,55	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 30 м (в. ст.)	р, по дв.	с	4,8	4,65	4,5	4,3	4,1	
- прыжок тройной с места		м	6,50	7,00	7,50	8,05	8,60	
- мет. ядра впер.	4 кг	м	9,60	10,40	11,20	12,00	12,80	

Примечание – хронометраж: р – ручной; в. ст. – высокий старт; по дв. – по движению

Таблица 48

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - толкание ядра)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- толкание ядра	5 кг	м	12,40		14,40		16,00					
- толкание ядра	6 кг	м	12,30		14,30		15,90					
- толкание ядра	7,26 кг	м	12,00		14,00		15,60		17,20		20,30	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- прыжок в длину с места		м	2,55		2,75		2,95		3,10		3,25	
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	13,00		15,00		17,00		19,00		21,00	
- рывок штанги		кг	70,0		85,0		100,0		115,0		130,0	

Таблица 49

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - толкание ядра)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- толкание ядра	3 кг	м	10,80	12,80	14,80			
- толкание ядра	4 кг	м	10,00	12,00	14,00	15,80	18,40	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,25	2,38	2,52	2,64	2,77	
- мет. ядра назад	4 кг	м	11,50	13,70	16,00	18,25	20,50	
- рывок штанги		кг	45,0	55,0	67,5	77,5	87,5	

Таблица 50

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - метание молота)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице									
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)									
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон						
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК	
- метание молота	5 кг	м	50,00	56,00	62,00				
- метание молота	6 кг	м	49,00	55,00	61,00				
- метание молота	7,26 кг	м	48,00	54,00	60,00	67,00	76,00		
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность									
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,05	3,20		
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,80	14,70	16,60	18,50	20,40		
- рывок штанги		кг	65,0	80,0	95,0	110,0	125,0		

Таблица 51

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - метание молота)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- метание молота	3 кг	м	39,00	45,00	51,00			
- метание молота	4 кг	м	36,00	42,00	48,00	57,00	69,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,25	2,35	2,45	2,56	2,67	
- мет. ядра назад	4 кг	м	10,70	13,00	15,50	18,00	20,50	
- рывок штанги		кг	40,0	45,0	52,5	65,0	77,5	

Таблица 52

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - метание диска)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице									
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)									
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон						
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК	
- метание диска	1,5 кг	м	39,00	45,00	51,00				
- метание диска	1,75 кг	м	38,00	44,00	50,00				
- метание диска	2 кг	м	36,00	42,00	48,00	54,00	63,00		
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность									
- прыжок в длину с места		м	2,55	2,75	2,95	3,10	3,25		
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,50	14,60	16,75	18,70	20,70		
- рывок штанги		кг	70,0	85,0	100,0	115,0	130,0		

Таблица 53

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - метание диска)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице												
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)												
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон									
			III р.		II р.		I р.		КМС		МС	МСМК
- метание диска	1 кг	м	33,00		39,00		45,00		53,00		62,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность												
- прыжок в длину с места		м	2,25		2,38		2,52		2,66		2,80	
- мет. ядра назад	4 кг	м	10,80		13,00		15,50		18,00		20,50	
- рывок штанги		кг	45,0		55,0		65,0		75,0		85,0	

Таблица 54

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - метание копья)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- метание копья	600 г	м	52,00	60,00				
- метание копья	700 г	м	51,00	59,00	65,00			
- метание копья	800 г	м	50,00	58,00	64,00	71,00	81,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,65	2,85	3,00	3,15	3,30	
- мет. ядра назад	7,26 кг	м	12,00	13,80	15,70	17,60	19,50	
- рывок штанги		кг	60,0	70,0	80,0	95,0	110,0	

Таблица 55

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Метания»
(избранная соревновательная дисциплина: - метание копья)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- метание копья	500 г	м	33,00	40,00	47,00			
- метание копья	600 г	м	32,00	39,00	46,00	52,00	61,00	
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- прыжок в длину с места		м	2,30	2,42	2,53	2,64	2,75	
- мет. ядра назад	4 кг	м	10,20	12,50	14,85	17,30	19,70	
- рывок штанги		кг	37,5	45,0	52,5	60,0	67,5	

Таблица 56

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлетам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Многоборья»
(избранные соревновательные дисциплины: - 3-борье, 6-борье, 10-борье)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- 3-борье (до 17 лет)		очки	1500		1800			
- 10-борье (до 17 лет)		очки	4700		5700	6400		
- 10-борье (18–19 лет)		очки	4700		5700	6400		
- 10-борье		очки	4600		5400	6200	7100	8150
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 60 м	а	с	7,95		7,75	7,55	7,33	7,12
- прыжок тройной с места		м	8,10		8,50	8,90	9,25	9,60
- мет. ядра впер.	7,26 кг	м	11,80		12,40	13,00	13,70	14,50

Примечание – состав входящих в программу многоборий видов, параметры барьерных дистанций и масса снарядов для метаний – в соответствии с правилами соревнований для соответствующих возрастных групп; используется таблица очков WA; длина трека – 400 м; хронометраж: а – автоматический

Таблица 57

Форма для оценки показателей специальной физической подготовленности
и проектирования индивидуальных контрольных нормативов на очередной годичный тренировочный цикл применительно к легкоатлеткам в возрасте 16 лет и старше (ЭССМ; ЭВСМ), специализирующимся в спортивной дисциплине «Многоборья»
(избранные соревновательные дисциплины: - 3-борье, 7-борье)

Осуществить позиционирование текущих и прогнозируемых индивидуальных показателей на фоне нормированных в оценочной матрице								
Соревновательные дисциплины из входящих в спортивную дисциплину (на выбор)								
Контрольные упражнения		Единица измерен.	Квалификационный разрядный диапазон					
			III р.	II р.	I р.	КМС	МС	МСМК
- 3-борье (до 17 лет)		очки	1500		1800			
- 7-борье (до 17 лет)		очки	3300		4100	4700		
- 7-борье		очки	3300		3900	4500	5250	6150
Контрольные упражнения, отражающие специальную физическую подготовленность								
- бег 60 м	а	с	8,80		8,46	8,12	7,80	7,52
- прыжок тройной с места		м	6,40		6,85	7,30	7,80	8,25
- мет. ядра впер.	4 кг	м	10,20		11.00	11,90	12,90	14,00

Примечание – состав входящих в программу многоборий видов, параметры барьерных дистанций и масса снарядов для метаний – в соответствии с правилами соревнований для соответствующих возрастных групп; используется таблица очков WA; длина трека – 400 м; хронометраж: а – автоматический

В этапном контроле целесообразно дополнительное использование показателей интегральной технико-физической подготовленности (для спортсменов группы видов с преимущественными требованиями к выносливости, в том числе выносливости анаэробной, – тактико-физической подготовленности) с проектированием прикрепленными тренерами для спортсменов (спортсменок) индивидуально ориентированных контрольных нормативов. При этом выбор контрольных упражнений либо расчетных контрольных показателей (не более 2) входит в прерогативу самих тренеров без выработки каких-либо обобщенных моделей. Индивидуально ориентированное проектирование очередных контрольных нормативов в таком случае предусматривает опору на ранее зарегистрированные значения.

Рекомендуемый набор дополнительных контрольных упражнений и показателей для оценки динамики технико-физической (тактико-физической) подготовленности спортсменов (спортсменок) представлен в таблице 58.

Таблица 58

Рекомендуемый набор дополнительных контрольных упражнений и показателей для оценки динамики технико-физической и тактико-физической подготовленности легкоатлетов, проходящих спортивную подготовку на ЭССМ или ЭВСМ

<table>
<tr><td rowspan="2">Вид программы (соревновательная дисциплина)</td><td colspan="2">Контрольные упражнения и показатели для оценки динамики подготовленности занимающихся:</td></tr>
<tr><td>- технико-физической</td><td>- тактико-физической</td></tr>
<tr><td rowspan="2">- бег 60 м
- бег 100 м
- бег 200 м</td><td rowspan="2">- бег 20 м (30 м) с низкого старта (с, а);
- бег 20 м (30 м) с ходу (с, а)</td><td>- разница во времени бега на отрезках 60 м и 100 м (с, а)</td></tr>
<tr><td>- разница во времени бега на отрезках 100 м и 200 м (с)</td></tr>
<tr><td>- бег 400 м</td><td rowspan="2">- скорость бега (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне ПАНО;
- частота шагов;
- вертикальное колебание ОЦМ (см)</td><td>- разница во времени бега на отрезках 200 м и 400 м (с)</td></tr>
<tr><td>- бег 800 м
- бег 1500 м</td><td>- величина отклонения от средней соревновательной скорости (с, % – на 200 м);
- величина отклонения от запланированной скорости (с, % – на 200 м)</td></tr>
</table>

- бег 60 м с/б, 110 / 100 м с/б	- время «схода» с 1-го, 3-го, 5-го и 8-го барьеров; - коэффициент технической эффективности	- коэффициент барьерной выносливости
- бег 400 м с/б	- разница во времени бега на отрезках 400 м и 400 м с/б (с)	- время «схода» с 3-го, 5-го и 8-го барьеров
- бег 3000 м - бег 2000 м с/п - бег 3000 м с/п	- разница во времени бега 3000 м (2000 м) и 3000м (2000 м) с/п (с); - скорость бега (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне ПАНО; - вертикальное колебание при беге и при преодолении препятствия (см)	- величина отклонения от средней соревновательной скорости (с, % – на 400м); - величина отклонения от запланированной скорости (с, % – на 400м)
- бег 5000 м - бег 10000 м	- скорость бега (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне ПАНО	
- бег марафонский	- скорость бега (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне ПАНО; - скорость бега (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне АП	- величина отклонения от средней соревновательной скорости (с, % – на 1км); - соотношение времени преодоления первой и второй половин дистанции
- ходьба 3000 м - ходьба 5000 м - ходьба 10000 м	- скорость ходьбы (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне ПАНО; - частота шагов	- величина отклонения от средней соревновательной скорости (с, % – на 400м); - величина отклонения от запланированной скорости (с, % – на 400м)
- ходьба 10 км - ходьба 20 км		- величина отклонения от средней соревновательной скорости (с, % – на 1км); - величина отклонения от запланированной скорости (с, % – на 1км)
- ходьба 50 км	- скорость ходьбы (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне ПАНО; - скорость ходьбы (м/с), ЧСС (уд./мин), длина шага (см) на уровне АП; - частота шагов	- величина отклонения от средней соревновательной скорости (с, % – на 1км); - соотношение времени преодоления первой и второй половин дистанции
- прыжок в высоту - прыжок в длину - прыжок тройной - прыжок с шестом	- результаты прыжков с короткого и среднего разбегов (при установленном количестве шагов разбега); - разница в результатах прыжков с короткого, среднего и полного разбега;	- стабильность показателей в серии прыжков с максимальной интенсивностью (на результат)

	- разница между результатом и высотой хвата (прыжок с шестом)	
- толкание ядра - метание молота - метание диска - метание копья	- разница в дальности бросков (толчков) основного и облегченного (утяжеленного) снарядов; - разница в дальности бросков (толчков) основного снаряда с места и в целостном соревновательном упражнении	- стабильность показателей в серии бросков (толчков) соревновательного снаряда с максимальной интенсивностью (на результат)
- многоборья	- результаты в технических видах программы многоборья	- соотношение сумм набранных очков по программам двух соревновательных дней

Примечание – хронометраж: а – автоматический, р – ручной

Педагогический алгоритм включает в себя следующие действия.

1. Выбор для построения предстоящего цикла круглогодичной тренировки формализованной модели организации тренирующих воздействий (в разделе 2.11 представлены 3 основные модели с характеристикой их типичных вариантов).

2. Проектирование с учетом п. 1 годового тренда (графиков изменения) показателей общей или специальной физической (состав – в таблицах 19 – 57), а также технико-физической и/или тактико-физической (состав – в таблице 58) подготовленности.

В качестве примера в правой части поля рисунка 18 показаны графики изменения показателей подготовленности прыгуньи в длину в круглогодичной тренировке с использованием двухпикового варианта «традиционной» модели, представленной на рисунке 3 в разделе 2.11 настоящей Программы (звездочками обозначены сроки участия в зимних и летних кульминационных стартах).

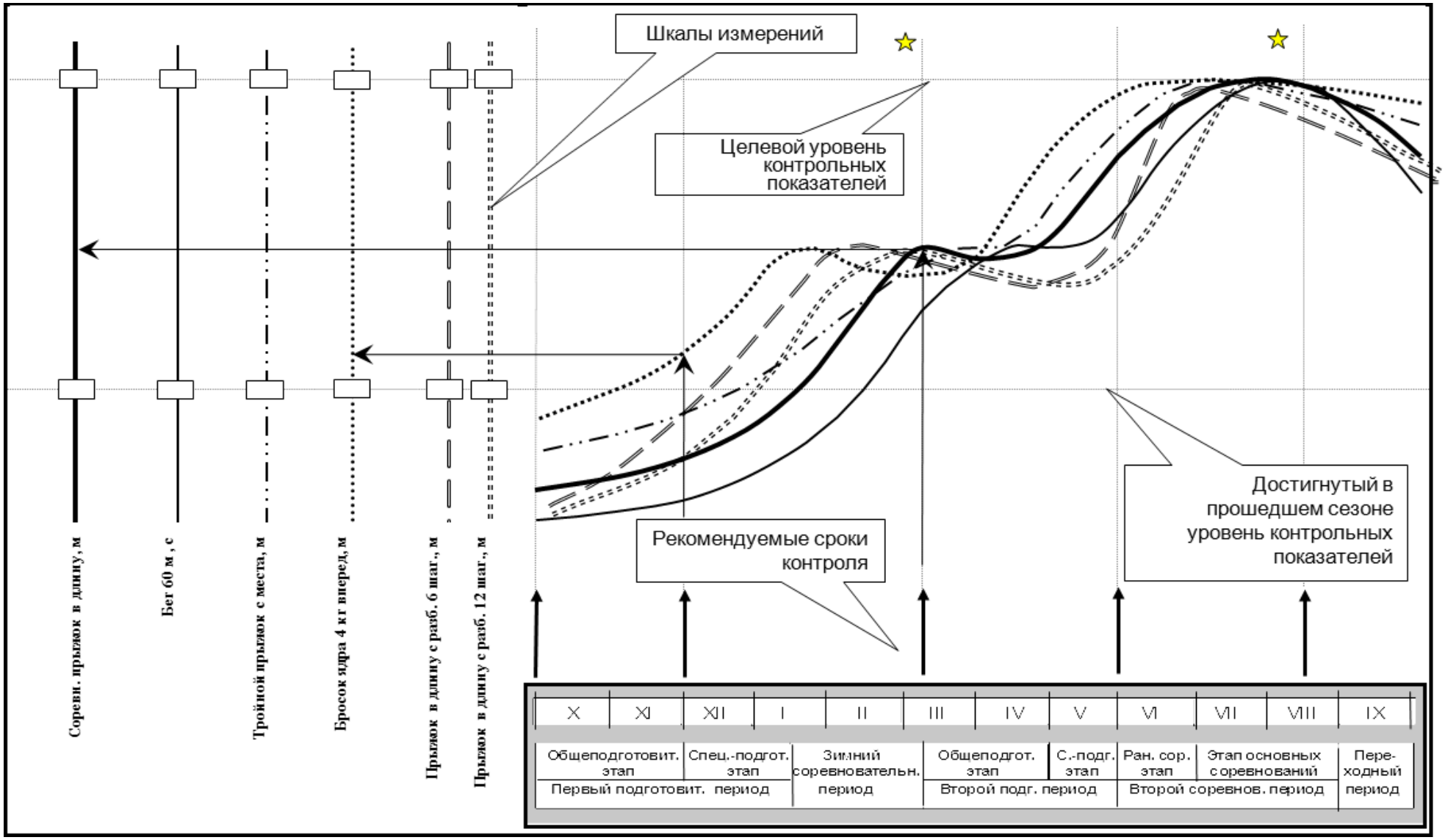


Рисунок 18 – Пример моделирования ожидаемой (предпочтительной) динамики показателей, характеризующих различные стороны специальной физической и технико-физической подготовленности достаточно квалифицированной прыгуньи в длину в годичном тренировочном цикле (описание – в тексте)

3. Установление этапных контрольных нормативов:

а) на основе анализа достигнутой в прошедшем сезоне соревновательной результативности и сопутствовавших значений показателей подготовленности, с учетом нормированных значений и выбранной стратегии акцентирования тренирующих воздействий установить целевой соревновательный результат на предстоящий макроцикл (с использованием номограммы рисунка 7 из раздела 3.2) и контрольные нормативы для состояния новой спортивной формы;

б) вписать в нижние и верхние квадраты на вертикальных линиях слева от графиков значения достигнутых в прежнем состоянии спортивной формы и целевых для предстоящего летнего сезона результатов в основном соревновательном и контрольных упражнениях (рисунок 18);

в) определив удобные интервалы, образовать шкалы измерений на каждой из вертикальных линий слева от графиков;

г) восстановить перпендикуляры из «критических точек» на оси времени до пересечения с каждой из кривых (на рисунке 18 «жирными» вертикальными стрелками отмечены сроки тестирования, а тонкими – перпендикуляры к графикам ожидаемой динамики соревновательной результативности и дальности броска ядра двумя руками снизу-вперед, отражающей силовой потенциал прыгуньи в длину);

д) из точек пересечения восстановленных вертикальных стрелок с соответствующими графиками провести горизонтали до пересечения со шкалами слева таким образом, чтобы каждая кривая и соответствующая ей шкала были представлены одинаковыми по начертанию линиями;

е) прочитать должные значения этапных контрольных нормативов на каждой из вертикальных шкал.

Ключевым элементом приведенной педагогической схемы является проектирование предпочтительного тренда значений показателей соревновательной результативности и подготовленности. В умении выработать адекватную модель динамики состояния ученика проявляется глубина понимания тренером индивидуальных особенностей спортсмена и закономерностей набора спортивной формы в соответствии с выбранной моделью тренировочного макроцикла.

ГЛАВА V.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, А ТАКЖЕ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ, ПРОХОДЯЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

5.1. Список литературных источников

1 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

2 Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

3 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

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

5 Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

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

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

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

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

10 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.

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

12 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

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

14 Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

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

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1 Российская Федерация. 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 14.08.2020).

2 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 14.08.2020).

3 Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL:

https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/ (дата обращения 14.08.2020).

4 Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html (дата обращения 14.08.2020).

5 Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf (дата обращения 14.08.2020).

6 Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/ (дата обращения 14.08.2020).

7 Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6686 (дата обращения 14.08.2020).

8 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 14.08.2020).

9 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 14.08.2020).

10 Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: http://rusathletics.info/journals (дата обращения 14.08.2020).

11 Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30 (дата обращения 14.08.2020).

ГЛАВА VI.

ПОРЯДОК ФОРМИРОВАНИЯ ПЛАНОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, А ТАКЖЕ ПЛАНОВ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием легкоатлетов, занимающихся на каждом из этапов спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ), являются составными частями общего Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» на очередной календарный год, который формируется с учетом утвержденных календарных планов соревнований более высоких уровней (федерального, субъекта Российской Федерации, муниципального) и утверждается в конце предшествующего календарного года руководителем СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» и составлении Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» на очередной календарный год учитываются особенности спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкаяатлетика».

Утверждаемый План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» обеспечивает возможность участия легкоатлетов, занимающихся на каждом из этапов спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ), в регламентированном настоящей Программой количестве соревновательных стартов с учетом их характера (официальные, неофициальные, основные, контрольно- переводные, отборочные и др.).

В соответствии с действующим ФССП легкоатлеты, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным на очередной календарный год Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике», а также положениями (регламентами) о соответствующих спортивных соревнованиях.

Планы проведения тренировочных мероприятий с участием легкоатлетов, занимающихся на каждом из этапов спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ), на очередной год спортивной подготовки формируются после утверждения Плана

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *на* текущий календарный год и в привязке к нему. При формировании планов проведения тренировочных мероприятий учитываются требования ФССП к их составу и продолжительности, а также финансовые и организационные возможности СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике». Планы проведения тренировочных мероприятий утверждаются до начала планирования тренировочного процесса на очередной год спортивной подготовки и являются первичными по отношению к разрабатываемым тренировочным планам и иным планам спортивной подготовки, за исключением планов медицинских мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» на очередной календарный год, а также План проведения тренировочных мероприятий СПб ГБУ ЦОП «ШВСМ по легкой атлетике» *на* очередной год спортивной подготовки после их утверждения входят в состав настоящей Программы в качестве приложений к ней.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

АП	–	аэробный порог
ВАДА	–	Всемирное антидопинговое агентство
ДЮСШ	–	детско-юношеская спортивная школа
ЕВСК	–	Единая всероссийская спортивная классификация: нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика»: Приложение № 16 к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 13 ноября 2017 года № 988 (с изменениями, внесенными Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 23 мая 2018 года № 480, от 20 марта 2019 года № 252)
КМС	–	кандидат в мастера спорта
м.б.	–	медленный бег
МПК	–	максимальное потребление кислорода
МС	–	мастер спорта России
МСМК	–	мастер спорта России международного класса
м.х.	–	медленная ходьба
ОРУ	–	общеразвивающие упражнения
ОФП	–	общая физическая подготовка
ПАНО	–	порог анаэробного обмена
РУСАДА	–	Российское антидопинговое агентство
СДЮСШОР	–	специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
СФП	–	специальная физическая подготовка
СБУ	–	специальные беговые упражнения
ТЭ	–	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
ФССП	–	федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673

УОР (КОР)	–	училище (колледж) олимпийского резерва
ЧСС	–	частота сердечных сокращений
ЭВСМ	–	этап высшего спортивного мастерства
ЭНП	–	этап начальной подготовки
ЭССМ	–	этап совершенствования спортивного мастерства
Ae	–	специальная аэробная подготовка (special aerobic preparation)
AeAn	–	специальная аэробно-анаэробная подготовка (special aerobic-anaerobic preparation)
An	–	специальная анаэробная подготовка (special anaerobic preparation)
G	–	общая физическая и техническая подготовка (general physical and technical preparation)
P	–	специальная силовая подготовка (special power preparation)
S	–	специальная скоростная (спринтерская) подготовка (special speed preparation)
SP	–	специальная скоростно-силовая подготовка (special speed-power preparation)
TP	–	специальная технико-физическая (тактико-физическая) подготовка (special technical (tactical) and physical preparation)
WA	–	World Athletics (организация «Всемирная легкая атлетика»)

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов-составителей …… 3
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ……. 4
Титульный лист ……... 4
Глава I. Пояснительная записка ……... 5
1.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики ……... 5
1.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике …… 7
1.3. Специфика отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки …….. 9
1.4. Специфика организации и построения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……. 12
1.5. Специфика соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки …….. 16
Глава II. Нормативная часть …….. 17
2.1. Задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки …….. 17
2.2. Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, перевода на последующие годы спортивной подготовки ……... 18
2.3. Структура тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……... 21
2.4. Основные требования по видам подготовки (физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка) …….. 27
2.5. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки …… 27
2.6. Требования к реализации воспитательной работы с легкоатлетами ……... 28
2.7. Требования к организуемым на этапах спортивной подготовки мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……... 29
2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на соответствующие этапы, количество занимающихся в группах ……... 30
2.9. Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки …….. 32
2.10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ……. 32
2.11. Структура годичного тренировочного цикла …… 33

2.12. Примерные режимы тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, вытекающие из установленных требований к объему тренировочного процесса …….. 52
2.13. Предельные тренировочные нагрузки, предельный объем соревновательной деятельности, объем индивидуальной спортивной подготовки …….. 53
Глава III. Методическая часть …… 54
3.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой на этапах спортивной подготовки ……... 54
3.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности легкоатлетов …… 59
3.3. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе. Форма организации тренировочных занятий ……. 63
3.4. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки ……..... 63
3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок …… 71
3.6. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении …….. 91
3.7. Программный материал для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки …… 93
3.8. Порядок составления и реализации тренировочных планов …….. 293
3.9. Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий ……... 337
3.10. Формирование планов восстановительных мероприятий ……..... 348
3.11. Формирование планов инструкторской и судейской практики ……... 348
Глава IV. Система контроля и зачетные требования …… 350
4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки ……... 350
4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности, порядок установления контрольных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля ……... 355
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности лиц,

проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации тестирования ……. 358
Глава V. Перечень информационного обеспечения для использования специалистами, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов, а также легкоатлетами, проходящими спортивную подготовку..... 416
5.1. Список литературных источников ……... 416
5.2. Перечень аудиовизуальных средств ……. 417
5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» …… 417
Глава VI. Порядок формирования планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также планов проведения тренировочных мероприятий 420
Обозначения и сокращения 422