

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г. Палласовки»**

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «16» 04 2023 г.

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ г.Палласовки»
Н.В.Карпенко
Приказ № 144 от «17» 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики Программы:

тренер-преподаватель по легкой атлетике: Карпенко Н.В.,

тренер-преподаватель по легкой атлетике: Карпенко Д.С.

г.Палласовка, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.3.1. учебно-тренировочные занятия

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия

2.3.3. спортивные соревнования

2.4. годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

III. Система контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки по виду легкая атлетика

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

6.2 Кадровые условия реализации Программы

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции;
- бег с препятствиями;
- прыжки;
- метания;
- многоборье.

1.1. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 996.

1.2. Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282, с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 996 (далее – ФССП)

Цель Программы:

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

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

Планируемые результаты освоения Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

Этап начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям **спортом**;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта- легкая атлетика.
- общие знания об антидопинговых мероприятиях.

Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовленности обучающихся;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность (влияние физических качеств на спортивную результативность с учетом легкоатлетической специализации);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- обучение навыкам самоконтроля;
- формирование опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- формирование общих знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;
- формирование знания основ антидопинговых правил;
- укрепление здоровья обучающихся;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовленности обучающихся;
- 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 обучающихся;

Этап высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации обучающихся к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокой спортивной результативности;
- повышение их функциональных возможностей;
- достижение обучающимися спортсменами спортивных результатов достаточных для вхождения в спортивную сборную команду РФ;
- обеспечение участия спортсменов в официальных соревнованиях с демонстрацией стабильно высокой спортивной результативности;
- сохранение здоровья обучающихся;

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «легкая атлетика» - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

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

Таблица № 1

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

На учебно-тренировочный этап до трех лет зачисляются обучающиеся имеющие уровень спортивной квалификации: 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки. На учебно- тренировочный этап свыше трех лет зачисляются обучающиеся имеющие уровень спортивной квалификации: 3-й, 2-й, 1-й спортивные разряды, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Наполняемость групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при этом:

- определяя максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп не превышающую двукратного количества обучающихся рассчитанного ФССП (пр. Минспорта № 634 от 03.08.2022г);
- разница в уровне спортивной квалификации спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечивая соблюдение техники безопасности;

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2 НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	936-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за

уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Форма организации занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, учебно-тренировочном, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- работа по индивидуальному плану;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством тренера, по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными годовыми планами (с предоставлением тренеру возможности управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния обучающихся и иных факторов).

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по легкой атлетике утверждается после согласования с тренерским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий по образовательным предметам.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной специализации – до 2-х часов
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1-го учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

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

Обще-подготовительные упражнения решают следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности;
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (подготовительная часть занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы, переключением на не специфическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (применяется в основном в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения – 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 основными и смежными с ними соревновательными упражнениями, предъявляются повышенные требования

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.

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.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и входят в годовой объем тренировочной нагрузки

Виды и продолжительность применяемых учебно-тренировочных мероприятий представлены в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (учебно-тренировочном, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства) включает в себя участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода на следующий этап и год этапа.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	

				лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В Учреждении организуется работа с обучающимися в течение учебно-тренировочного года с 01 сентября по 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия –теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

В организуемых и проводимых учебно-тренировочных занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая нагрузка, специальная физическая нагрузка, техническая подготовка, соревновательная деятельность, контрольное тестирование физической подготовленности;
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками(теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия;

Тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими учебно-тренировочных занятий.

Годовой учебно-тренировочный план смотреть в приложении 1.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля

План воспитательной работы

Таблица 5

№ п/ п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; Формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- овладение я навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренировочных воздействий; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, Волгоградской области, , культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
------------------------------------	--	--

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	История возникновения и развития спорта - беседа Значение физической культуры и спорта в жизни людей - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Принципы и ценности чистого спорта - беседа	
	Знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой - беседа	В соответствии с планом-графиком

	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила - беседа	В соответствии с планом-графиком
	«Честная игра»-викторина	В соответствии с планом-графиком
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список) - беседа	В соответствии с планом-графиком
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» -родительское собрание	В соответствии с планом-графиком
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В соответствии с планом-графиком
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила-беседа Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», online программа Triagonal, и др. - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля-беседа Кто проводит тестирование- беседа Какие бывают виды анализов- беседа Описание процедуры отбора пробы мочи и крови-беседа Права и обязанности спортсмена- беседа Тестирование несовершеннолетних спортсменов- беседа Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста- беседа	В соответствии с планом-графиком
	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список- беседа Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ-беседа	В соответствии с планом-графиком
	«Проверка лекарственных средств» - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности- беседа Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования- беседа	В соответствии с планом-графиком

	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	В соответствии с планом- графиком
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»-родительское собрание	В соответствии с планом- графиком
	Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил- беседа Опасность связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД) - беседа Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам- беседа Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов- беседа К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике- беседа Что делать если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов- беседа	В соответствии с планом- графиком
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Процедура допинг-контроля- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов- беседа Критерии включения субстанций и методов - беседа Запрещенный список ВАДА- беседа Программа мониторинга ВАДА- беседа Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов- беседа Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов- беседа Риск применения биологически- активных добавок- беседа Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции- беседа	В соответствии с планом- графиком

	Как сообщить о допинге- беседа	В соответствии с планом- графиком
	«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» - беседа	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В соответствии с планом- графиком
	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола- беседа Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы- беседа Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена- беседа Заполнение протокола допинг – контроля- беседа Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Обработка результатов тестирования- беседа Международный стандарт по обработке результатов- беседа Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил- беседа Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics - беседа Статус в период отстранения и дисквалификации- беседа Административная и уголовная ответственность за нарушения- беседа Положения Трудового кодекса РФ- беседа	В соответствии с планом- графиком

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Таблица 7

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение части занятия по специальной физической подготовки. Обучение основным техническим элементам	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		Составление комплекса упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения судейских категорий	Судейство соревнований.	

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Таблица 8

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		

	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью до 15 мин; Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности; рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; Рациональная организация режима дня;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
	Аутогенная тренировка; Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; Интересный и разнообразный досуг; Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	В течении всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
	Рациональное питание: Сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; Соответствует климатическим и погодным условиям; Физиотерапевтические методы: - Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); Гидропроцедуры (различные виды душа и ванн Аппаратная физиотерапия; Бани (суховоздушная, парная)	В течение всего периода реализации программы.

III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Основным видом контроля, используемым в процессе учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ) является этапный **педагогический контроль** общей (разносторонней) физической и специальной физической подготовленности легкоатлетов.

Данный вид контроля применяется при проведении вступительных, переводных на следующий этап испытаний, минимальные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности представлены в таблицах 9-12.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно- тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность легкоатлетов, также оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Теоретическая подготовленность легкоатлетов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы антидопинговой профилактики)

Тактическая подготовленность оценивается в наблюдениях за соревновательной деятельностью легкоатлетов

Оперативный контроль - цель такого контроля получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью обучающихся, способ получения информации- визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков тренировочного утомления.

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку
- выполнение норматива кандидата в мастера спорта РФ для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, или подтверждение норматива первого спортивного разряда для повторного прохождения тренировочного этапа;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях. Режимы восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- выполнение норматива мастера спорта РФ для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки,
уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной
подготовки**

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс контрольных нормативов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- контрольные нормативы по техническому мастерству.

Система контрольных нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав контрольных нормативов может изменяться в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапы подготовки представлены в таблицах 9-12 в соответствии с ФССП.

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

Таблица 9

	юноши			девушки		
Год обучения	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Челночный бег 3 x 10 м	9.6	9.3	9.0	9.9	9.5	9.0
Сгибание и разгибание рук	10	13	20	5	7	15
Прыжок в длину с места	130	140	170	120	130	160

отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги						
Прыжок через скакалку в течении 30 сек.	25	30	35	30	35	40
Метание мяча весом 150 гр	24	27	30	13	15	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2	+4	+5	+3	+5	+5
Бег 2 км.	Без учета времени	не более		Без учета времени	не более	
		16.00	15.30		17.30	17.00

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

Таблица 10

Бег на короткие дистанции										
	юноши					девушки				
Год обучения	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Бег 60 м в/с	9.3	8.5	8.2	7.8	7.5	10.3	9.6	9.0	8.7	8.4
Прыжок в длину с места	190	210	220	230	250	180	190	200	215	220
Бег 150 м	25.5	25.2	25.0	24.5	24.2	27.8	27.4	27.0	26.7	26.5
Бег на средние и длинные дистанции										
	юноши					девушки				
Бег 60 м в/с	9.5	9.2	8.6	8.2	8.1	10.6	10.0	9.5	9.0	8.6
Прыжок в длину с места	170	190	200	210	220	160	170	180	200	210
Бег 500 м	1.44	1.40	1.35	1.30	1.25	2.01	1.55	1.50	1.45	1.40
Прыжки										
	юноши					девушки				
Бег 60 м в/с	9.3	9.0	8.6	8.1	7.6	10.5	10.0	9.5	9.0	8.7
Прыжок в длину с места	190	195	200	210	230	180	185	190	195	205
Тройной прыжок с места	5.40	5.60	5.80	6.00	6.15	5.10	5.20	5.30	5.50	5.70
Метания										

	юноши					девушки				
Бег 60 м в/с	9.6	9.2	8.8	8.4	8.0	10.6	10.0	9.7	9.4	9.1
Прыжок в длину с места	180	200	210	220	230	170	180	190	200	205
Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	10.00	10.5 0	11.0 0	11.5 0	12.00	8.00	8.50	9.00	9.50	10.0 0
Многоборье										
	юноши					девушки				
Бег 60 м в/с	9.5	9.0	8.8	8.5	8.1	10.5	10.0	9.7	9.4	9.1
Прыжок в длину с места	180	190	200	215	230	170	180	190	200	210
Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	9.00	11.0 0	12.0 0	14.0 0	15.00	7.00	9.00	10.0 0	11.0 0	12.0 0
Тройной прыжок с места	5.30	6.20	7.00	7.20	7.40	5.00	5.50	6.00	6.50	6.70
Уровень спортивной квалификации	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 сп.-2 сп.	2сп.-1 сп.	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 сп.-2 сп.	2сп.-1 сп.

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

Таблица 11

Упражнение		Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции			
Бег 60м	с	не более 7.3	не более 8.2
Бег 300м	с	не более 38.5	не более 43.5
Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 25	не менее 23
прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее 260	не менее 2.30

Уровень спортивной квалификации		Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние, длинные дистанции, бег с препятствиями			
Бег 60м с	с	не более 8,0	не более 9,0
Бег 2000 м	мин,с	не более 6.00	не более 7.10
прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	не менее 200
Уровень спортивной квалификации		Кандидат в мастера спорта	
Прыжки			
Бег 60м	с	не более 7.4	не более 8.4
прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее 250	не менее 220
Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	кол.раз	не менее 1	
Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	кол.раз		не менее 1
Уровень спортивной квалификации		Кандидат в мастера спорта	
Метания			
Бег 60м	с	не более 7.6	не более 8.7
прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	не менее 220
Рывок штанги весом не менее 70 кг	кол.раз	не менее 1	
Рывок штанги весом не менее 35 кг	кол.раз		не менее 1
Уровень спортивной квалификации		спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»	
Многоборье			
Бег 60м	с	не более 7.7	не более 8.8
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7.60	не менее 7.00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	не менее 210
Жим штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз)	кол.раз	не менее 1	

Жим штанги весом не менее 35 кг (кол-во раз)	кол.раз		не менее 1
Уровень спортивной квалификации		Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 12

Упражнение		Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции			
Бег 60м	с	не более 7.1	не более 7.9
Бег 300м	с	не более 37.00	не более 41.00
Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 27	не менее 25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м,см	не менее 280	не менее 2.50
Уровень спортивной квалификации		мастер спорта, мастер спорта международного класса	
Бег на средние, длинные дистанции, бег с препятствиями			
Бег 60м	с	не более 7.6	не более 8.7
Бег 2000м	с	не более 5.45.0	не более 6.40.0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м,с	не менее 250	не менее 240
Уровень спортивной квалификации		мастер спорта, мастер спорта международного класса	
Прыжки			
Бег 60м	с	не более 7.3	не более 8.0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с\м	не менее 260	не менее 240
Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг (кол-во раз)	кол.раз	не менее 1	
Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг (кол раз)	кол.раз		не менее 1
Спортивный разряд		мастер спорта, мастер спорта международного класса	
Метания			
Бег 60м с высокого старта	с	не более 7.4	не более 8.3

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с\м	не менее 280	не менее 250
Рывок штанги весом не менее 80 кг (кол-во раз)	кол.раз	не менее 1	
Рывок штанги весом не менее 40 кг (кол-во раз)	кол.раз		не менее 1
<i>Спортивный разряд</i>		<i>мастер спорта, мастер спорта международного класса</i>	
Многоборье			
Бег 60м с высокого старта	с	не более 7.5	не более 8.4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м,см	не менее 270	не менее 240
Жим штанги весом не менее 80кг (кол-во раз)	кол.раз	не менее 1	
Жим штанги весом не менее 30 кг (кол-во раз)	кол.раз		не менее 1
Тройной прыжок в длину с места	м,см	не менее 7.75	не менее 7.30
<i>Спортивный разряд</i>		<i>мастер спорта, мастер спорта международного класса</i>	

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 13

Нормативы		14лет	15лет	16лет	17лет	18лет	19лет
Бег на короткие дистанции							
Бег 30м с высокого старта	юноши	4.3	4.1	3.9	3.8	3.7	3.5
	девушки	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2
Бег 150м с высокого старта	юноши	25.0	24.0	23.0	22.0	21.0	20,0
	девушки	27.0	26.0	25.0	24.0	23.0	22.0
Тройной прыжок с места	юноши	7.00	7.10	7.30	7.50	7.80	8.00
	девушки	5.60	5.80	6.00	6.10	6.20	6.40
Метание ядра снизу-вперед юноши –(5кг -6 кг) дев- (3кг -4 кг)	юноши	10.00	10.20	10.40	10.60	10.80	11.00
	девушки	8.00	8.40	8.70	9.00	9.50	10.00
Бег на средние, длинные дистанции, бег с препятствиями							
Бег 400м	юноши	58.5	58.0	57.5	57.0	56.5	56.0
	девушки	72.0	71.0	70.5	70.0	69.5	69.0
Бег 500м	юноши	1.44	1.40	1.35	1.25	1.22	1.20
	девушки	2.01	1.52	1.58	1.45	1.35	1.32
Бег 1500м	юноши	5.10	5.05	5.00	4.50	4.25	4.20
	девушки	6.40	6.30	6.10	5.50	5.30	5.20
Бег 3000м	юноши	10.50	10.30	10.10	10.00	9.55	9.50
	девушки	13.00	12.55	12.50	12.45	12.40	12.30
Бег 5000м	юноши	-	-	-	16.00	15.55	15.50
	девушки	-	-	-	21.35	21.30	21.25
Прыжки							

Бег 30м с высокого старта		юноши	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.1
		девушки	5.1	5.0	4.8	4.6	4.5	4.3
Бег 60м с высокого старта		юноши	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0
		девушки	9.4	9.2	9.0	8.9	8.8	8.7
Прыжок тройной с места	соревновательная дисциплина высота	юноши	7.20	7.20	7.40	7.60	7.80	8.00
		девушки	6.20	6.20	6.40	6.60	6.80	6.90
	соревновательная дисциплина длина	юноши	7.40	7.50	7.70	7.80	7.90	8.10
		девушки	5.80	5.90	6.00	6.30	6.50	6.80
	соревновательная дисциплина тройной	юноши	7.40	7.50	7.70	7.80	7.90	8.10
		девушки	5.80	5.90	6.00	6.30	6.50	6.80
Бросок ядра вперед юн-5кг-6 кг, девушки 3кг-4кг)	соревновательная дисциплина высота	юноши	10.00	10.00	10.40	10.60	10.80	11.00
		девушки	8.80	8.80	9.00	9.30	10.00	10.40
	соревновательная дисциплина длина	юноши	10.60	10.60	10.80	11.00	11.50	12.00
		девушки	9.30	9.30	9.80	10.00	10.30	10.60
	соревновательная дисциплина тройной	юноши	10.60	10.60	10.80	11.00	11.50	12.00
		девушки	9.30	9.30	9.80	10.00	10.30	10.60
Метания								
Бросок ядра назад юн-5кг-6 кг, девушки 3кг-4кг)	соревновательная дисциплина ядро	юноши	12.50	12.50	13.00	14.00	14.30	14.80
		девушки	10.50	11.00	11.80	12.50	13.00	13.20
	соревновательная дисциплина диск	юноши	12.00	12.00	12.50	13.50	14.20	14.60
		девушки	10.00	10.50	11.00	11.70	12.30	12.70
	соревновательная дисциплина копье	юноши	11.50	11.50	12.50	13.00	13.30	13.80
		девушки	10.00	10.20	10.30	11.00	11.50	12.00
Полный присед штанги (кг)	соревновательная дисциплина ядро	юноши	40	50	60	65	70	80
		девушки	30	35	49	45	50	60
	соревновательная дисциплина диск	юноши	40	50	60	65	70	80
		девушки	30	35	49	45	50	60
	соревновательная дисциплина копье	юноши	40	50	60	65	70	80
		девушки	30	35	49	45	50	60
Прыжок в длину с места (см)	соревновательная дисциплина ядро	юноши	1.80	2.00	2.20	2.40	2.60	2.70
		девушки	1.70	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10
	соревновательная дисциплина диск	юноши	1.80	2.00	2.20	2.40	2.60	2.70
		девушки	1.70	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10
	соревновательная дисциплина копье	юноши	2.00	2.10	2.30	2.50	2.65	2.80
		девушки	1.70	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10
многоборье								
Бег 60м с высокого старта		юноши	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
		девушки	8.8	8.6	8.6	8.4	8.2	8.0
Прыжок тройной с места (см)		юноши	8.10	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50
		девушки	6.40	6.40	6.50	6.80	7.00	7.30
Метание ядра снизу-вперед юноши –(5кг -6 кг) дев-(3кг -4 кг)		юноши	11.80	12.00	12.30	12.60	12.80	13.00
		девушки	10.20	10.70	11.00	11.40	11.70	11.90

Примечание: юноши 14-18 лет – ядро 5 кг, девушки 14-18 лет ядро 3 кг

Набор дополнительных контрольных упражнений и показателей для оценки динамики технико-физической и тактико-физической подготовленности обучающихся на ТЭ, ССМ, ВСМ

Таблица 14

Соревновательная дисциплина	Контрольные упражнения для оценки динамики подготовленности занимающихся	
	- технико-физической	- тактико-физической
бег 60м бег 100м бег 200м	-бег 20м (30м) с низкого старта -бег 20м (30м) с ходу	-разница во времени бега на отрезках 60м и 100м
бег 400м	-скорость бега, ЧСС (уд/мин)	-разница по времени бега

бег 800м бег 1500м	-длина шага (см)на уровне ПАНО -частота шагов	на отрезках 200м,400м
бег 60 с/б бег 100/110м с,б	-время «схода» с 1-го,3-го,5-го и 8-го барьеров;	-коэффициент барьерной выносливости
бег 400м с/б	-разница во времени бег на отрезках 400м и 400м с,б	-время схода с 3-го, 5-го и 8-го барьера
бег 3000м бег 2000м с/пр бег 3000м с/пр	-разница во времени бег 3000м (2000м) 3000м с/пр и 2000м с/пр -ЧСС (уд/мин) -длина шага (см)на уровне ПАНО	-величина отклонения от средней соревновательной скорости (% на 400м) -величина отклонения от запланированной скорости (% на 400м)
бег 5000м бег 10000м	-скорость бега, ЧСС (уд/мин) -длина шага (см) на уровне ПАНО	
прыжок в высоту прыжок в длину прыжок тройной	-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)

4. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика (Спортивные дисциплины: Бег на короткие дистанции, Бег на средние, длинные дистанции, бег с препятствиями, Прыжки, Метания, Многоборье)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Учебно- тренировочный процесс - основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений. В учебно-тренировочном процессе МКУ ДО «СШ г.Палласовки» выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

- годичный учебно-тренировочный цикл, цикл круглогодичной тренировки, состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (учебно-тренировочные мезоциклы);
- учебно-тренировочные мезоциклы, упорядоченная совокупность нескольких учебно-тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; при планировании годичного цикла используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный (восстановительный) микроцикл с пониженной нагрузкой.
- учебно-тренировочные микроциклы, упорядоченная совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный тренировочный фрагмент учебно-тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по избранным видам легкой атлетики: Бег на короткие дистанции

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в большом объеме должны применяться различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

При планировании подготовки бегунов на короткие дистанции в учебно- тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

В подготовительный период на *обще-подготовительном этапе* задачи:

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

В *специально-подготовительном этапе* определяются следующие задачи:

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

В первом - *соревновательном периоде* ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором *подготовительном периоде* на *обще-подготовительном этапе*:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

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

На раннем *соревновательном этапе* ставятся задачи:

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

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе основных соревнований следующие задачи:

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

Тренировочные средства подготовки

(Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике IAAF Regional Development Centre)

Соревновательные дистанции бег - 60м, бег -100м, бег -200м

1.Специальная технико-физическая подготовка – тренировочные средства

Бег на отрезках до 80м с интенсивностью 96-100%

- 1.Бег по команде 60м на соревнованиях, в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60м
- 2.Бег 3-4 x 30-50м со старта, отдых между пробежками до полного восстановления или 2-3 серии, между сериями 7-8 мин отдыха, электронный хронометраж
- 3.Бег 3-4 x 20-40м с ходу, повторно, отдых 2-3 мин, 2-3 серии между сериями 7-8 мин, электронный хронометраж
- 4.Челночный бег 30-50м 5-6 пробежек

5. Бег с ускорениями 3-5 x 60м повторно в подготовительной части занятия, отдых 3-5 мин
6. Бег 30-40м под уклон, повторно
7. Бег с тягой вперед 40-50м, повторно, с использованием резинового амортизатора, с помощью партнера 3-4 раза.
8. Бег 30-40м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20м (для отметок используются цветные фишки. Расстояние между фишками на 10-15 см короче бегового шага.
9. Бег 30-40м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20м (для отметок используются цветные фишки. Расстояние между фишками на 10-15 см длиннее бегового шага.
10. Бег с буксировкой с регулируемым весом 3-4 раза по 40-60м
11. Бег с высоким подниманием бедра (в высоком темпе) 30м с переходом в бег с ускорением 30 м, 5 повторений
12. Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м с переходом в бег с ускорением 30м, 5 повторений
13. Семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход с ускорением 30м, 5 повторений
14. Бег скрестным шагом 40-60м, левым (правым) боком вперед с переходом в бег с ускорением 30м, 5 повторений
15. Эстафетный бег (прием, передача эстафеты) 3-4 раза по 50-60м

Бег на отрезках свыше 80м с интенсивностью 96-100%

1. Соревнования и контрольный бег 100м, 150м, 200м
2. Переменный бег 3-6x100-150м, 2-3 серии отдых между сериями 4-5 мин
3. Бег 3-4 x 150+200+250м, повторно отдых между повторениями 3-4 мин, 1 или 2 серии
4. Бег повторно 3-4 x 150-200м в гору, 2 серии отдых между сериями 5 мин
5. Бег с высокого старта 4x5x 80м
6. Бег 150-200м с началом 90% от максимума и с максимальной скоростью на последних 50м от 2-3 до 4-5 пробежек
7. Бег 150м-200м-250м с изменениями скорости (скорость снижается на 15-20%) на отрезках 20-30м, затем восстанавливается
8. Бег в горку 40м + 40м вниз 2-3 раза
9. Бег 80м+100м+120м
10. Бег на отрезках 300м, 400м, 500м повторно от 1-2 раз до 3-4 раз

«Старты и стартовые упражнения до 40м»

Тренировочные средства

1. Бег с низкого старта под команду или без команды 20-30м 5-6 стартов
2. Старты из различных положений (лежа, спиной к направлению бега и др.
3. Бег с высокого старта 3-4 x 30-40м
4. Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут) 5-6 раз по 30м
5. Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела 6-7 раз по 20м
6. Стартовые ускорения по отметкам 3-5 раз по 30-40м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)
7. Старты на вираже 4-5 раз по 40м
8. Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего до отметки 20м 4-5 раз по 30м
9. Выбегание со старта под планкой - тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх 4-5 x 30м

2. Специальная скоростная (спринтерская) подготовка – тренировочные средства

1. Бег переменный 6-8 x 100м быстро, через 50м медленно
2. Бег интервальный 2-3 x 300 м, или 3-4 x 400м
3. Бег повторный 800+100+150+200м – 2 серии
4. Бег повторный 150+200+250+200+150 – 1 серия

5. Бег повторный 5х200м с высокого старта, меняя скорость каждые 30м
6. Бег 2-3х300м, переменнo
7. Бег 4-8 х 150м, переменнo
8. Бег 4-8 х 120м, переменнo
9. Бег 4-8х100м, переменнo

3. Специальная скоростно-силовая подготовка – тренировочные средства (отталкиваний)

1. Прыжок в длину с места 6-8 раз
2. Тройной прыжок с места 5-8 раз
3. Пятерной прыжок с места 5-8 раз
4. Десятерной прыжок с места 3-5 раз
5. Многоскоки через отметки 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки
6. Скачки 8-10 отталкиваний по 3-4 попытки на каждую ногу
7. Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед по 10 раз
8. Запрыгивание на гим. коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед 10-15 прыжков 4-5 подходов
9. Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток
10. Подскоки вверх с отягощением 10 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 3-5 подходов
11. Выпрыгивание вверх, из приседа на одной ноге (пистолетик) по 10-15 раз на каждой ноге
12. Прыжки вверх из глубокого приседа с поворотом на 360° 10-12 прыжков, 3-5 подходов
13. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед 1-20 прыжков, 3-5 подходов
14. Прыжки на двух ногах, вперед и поворачиваясь на 180° 10-20 прыжков, 3-5 подходов
15. Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков 3-5 подходов
16. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног 10-20 прыжков 3-5 подходов
17. Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением на маты 5-10 прыжков 2-3 подхода
18. Прыжки через барьеры на двух ногах 6-10 барьеров 3-6 попыток
19. Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров 3-4 попытки на каждую ногу
20. Прыжки доставая баскетбольное кольцо или щит 10-20 попыток
21. Прыжки доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки 10-20 попыток
22. Прыжок в длину с разбега 10-12м 5-6 попыток
23. Прыжок в длину с полного разбега 4-5 попыток
24. Прыжки в высоту различными стилями 10-15 попыток

4. Специальная силовая подготовка – тренировочные средства

Специальные силовые упражнения

1. Рывок, толчок штанги 2-3 серии, 2-3 раза в каждой серии 95% от максимального веса или 6-7 раз с весом 80% от максимального
2. Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений, 3-4 серии
3. Приседание со штангой полное или полуприсед 3-5 серий по 2-3 повторения с весом 95% от максимального, или 6-7 повторений с весом 80% от максимального
4. Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой 50-70 кг 3-5 подходов
5. Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг 10-15 раз 2-3 серии
6. Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг 10-15 поворотов 2-3 серии
7. Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода
8. Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг 10-15 раз 2-3 подхода

9.Подъем рук через стороны с гантелями 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода

5.Общая физическая и техническая подготовка – тренировочные средства

Обще-подготовительные упражнения

1.Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом – всего по 20-30 мин в каждом тренировочном занятии

2.Упражнение на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат

3.Метание набивных мячей снизу вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии

4.Упражнение на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин

5.Упражнение на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин

6.Упражнение на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин

7.Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10 -15 повторений на каждую ногу

8.Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.

9.Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис и т.д.

10.Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой+ подбрасывание набивного мяча вверх, + прыжки через скамейку + отжимание от пола 2-3 круга

11.Круговая тренировка: Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10х15м+ подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх 2-3 круга.

12.Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость

13.Челночный бег 6х40м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40м + отжимания от дорожки+ барьерные упражнения 4-10 барьеров+ упражнения на гибкость 2-3 круга.

14.Кросс равномерный 3-5 км

15.Фартлек 20-30 мин.

Бег на короткие дистанции- соревновательная дистанция

бег – 400м

1.Специальная физическая и техническая подготовка – тренировочные средства

Бег на отрезках свыше 100м с интенсивностью 91-100%

1.Соревнования и контрольный бег на 100м, 150м, 200м, 300м, 400,

2.Темповой бег: 200+200м, интервал отдыха 2 мин

3.Темповой бег: 350м +50м, интервал отдыха 2-3 мин

4.Бег 10-100м, повторно отдыха 2-3 мин

5.Бег 10х100м, переменно, через 50м м.б.

6.Бег 6х150м до 90% интенсивности

7.Бег 5х200м до 90% интенсивности

8.Бег 4х300м до 90% интенсивности

9.Бег 3х350м до 90% интенсивности

10.Бег 4х450м до 90% интенсивности

11.Бег 2х500м до 90% интенсивности

12.Бег 2х600 до 90% интенсивности

13.Бег 5х200м до 90% интенсивности

Бег на отрезках до 100м с интенсивностью 91-100%

1. Челночный бег 6х50м 23 серии
2. Переменный бег 5-7х80м через 80м м.б.
3. Бег с высокого старта, повторно, 3-4х30-40м, отдых до полного восстановления 2-3 серии
4. Бег с хода 3-4 х 30-40м 2-3 серии, электронный хронометраж
5. Бег с ускорением 3-5 х 60м
6. Бег под горку 5-6 х 40м
7. Бег с тягой вперед 5-6 х 40м
8. Бег с максимальной скоростью с отметками 5х40м, расстояние между отметками на 10-15см короче бегового шага
9. Бег с максимальной скоростью с отметками 5х40м, расстояние между отметками на 10-15см длиннее бегового шага
10. Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 5х60-80м
11. Бег с забрасыванием голени назад (в высоком темпе) 30м с переходом 5х60-80м
12. Семенящий бег (в высоком темпе) 5х60-80м
13. Бег скрестным шагом 40-60м, правым или левым боком вперед в высоком темпе
14. Тренировка в эстафетном беге передача, прием 4х30м, 4х40м, 4х50м, 4х60м, 4х100м, 4х400м

«Старты и стартовые упражнения» - Тренировочные средства

1. Бег со старта на вираже 4-5 х 40м
2. Старты из различных положений: лежа, стоя спиной по направлению к бегу, высокий старт 3-4 х 30-40м
3. Старты с сопротивлением 4-5 х 40м (в горку, с резиновым амортизатором)
4. Старты по отметкам на вираже 4-5 х 40м
5. Стартовые команды с различным интервалом ожидания выстрела 4-5 х 50м
6. Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге.)
7. Старты в гору 4-5 раз по 40м
8. Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего до отметки 20м 4-5 х 30м
9. Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх 4-5 х 30м

2. Специальная скоростная подготовка – тренировочные средства

1. Специальные беговые упражнения 5х150-200м (50м упражнение+50м бег) 2-3 серии
2. Бег с изменением скорости 3х 300м (первые 50м быстро + 150м свободно + 100м быстро)
3. Бег с изменением скорости 450 м (первые 200 м быстро + 200м свободно + 50м быстро)
4. Повторный бег 4х800м отдых медленный бег 3 мин
5. Повторный бег 3 х 1000м отдых медленный бег 3 мин
6. Бег 600+400+200+400+600м отдых медленный бег 3 мин
7. Бег 50м, 100м, 200м, 300м, 350м отдых медленный бег 3 мин
8. Бег 5-6х 200м через 200м м.б. с соревновательной скоростью
9. Бег 6-10 х 200м через 200м м.б. с соревновательной скоростью

3. Специальная скоростно-силовая подготовка – тренировочные средства (отталкиваний)

1. Прыжок в длину с места 6-8 раз
2. Тройной прыжок с места 5-8 раз
3. Пятерной прыжок с места 5-8 раз
4. Десятерной прыжок с места 3-5 раз
5. Многоскоки через отметки 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки

- 6.Скачки на одной ноге 8-10 отталкиваний по 3-4 попытки на каждую ногу
- 7.Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед по 10 раз
- 8.Запрыгивание на гим.коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед 10-15 прыжков 4-5 подходов
- 9.Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток
- 10.Многоскоки в гору или по ступенькам 15-20 отталкиваний
- 11.Подскоки вверх с отягощением 10 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой,15-20 отталкиваний, 3-5 подходов
- 12.Выпрыгивание вверх, из приседа на одной ноге (пистолетик) по 10-15 раз на каждой ноге
- 13.Прыжки вверх из глубокого приседа с поворотом на 360° 10-20 прыжков,3-5 подходов
- 14.Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед 10-20 прыжков,3-5 подходов
- 15.Прыжки на двух ногах, вперед и поворачиваясь на 180° 10-20 прыжков,3-5 подходов
- 16.Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков 3-5 подходов
- 17.Прыжки вверх с разведение прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног 10-20 прыжков 3-5 подходов
- 18.Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты 5-10 прыжков 2-3 подхода
- 19.Прыжки через барьеры на двух ногах 6-10 барьеров 3-6 попыток
- 20.Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров 3-4 попытки на каждую ногу
- 21.Прыжки доставая баскетбольной кольцо или щит 10-20 попыток
- 22.Прыжки доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки 10-20 попыток
- 23.Прыжок в длину
- 24.Прыжки в высоту различными стилями 10-15 попыток

4.Специальная силовая подготовка – тренировочные средства

Специальные силовые упражнения

- 1.Рывок, толчок штанги 2-3 серии,2-3 раза в каждой серии 95% от максимального веса или 6-7 раз с весом 80% от максимального
- 2.Тяга штанги до пояса 90% от максимального 4-5 повторений 3-4 серии
- 3.Приседание со штангой полное или полуприсед 3-5 серий по 2-3 повторение с весом 95% от максимального, или 6-7 повторений с весом 80% от максимального
- 4.Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой 50-70 кг 3-5 подходов
- 5.Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг 10-15 раз 2-3 серии
- 6.Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг 10-15 поворотов 2-3 серии
- 7.Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе,2-3 подхода
- 8.Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг 10-15 раз 2-3 подхода
- 9.Подъем рук через стороны с гантелями 5-10 кг, 10-15 раз,2-3 подхода

5.Общая физическая и техническая подготовка – тренировочные средства

Обще-подготовительные упражнения

- 1.Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом – всего по 20-30 мин в каждом тренировочном занятии
- 2.Упражнение на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат
- 3.Метание набивного мяча снизу вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии
- 4.Упражнение на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин

5. Упражнение на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин
6. Упражнение на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин
7. Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10 -15 повторений на каждую ногу
8. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.
9. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис и т.д
10. Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх, + прыжки через скамейку + отжимание от пола 2-3 круга
11. Круговая тренировка: Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10х15м + подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх 2-3 круга.
12. Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость
13. Челночный бег 6х40м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40м + отжимания от дорожки + барьерные упражнения 4-10 барьеров + упражнения на гибкость 2-3 круга.
14. Кросс равномерный 3-5 км
15. Фартлек 20-30 мин.

Бег на средние, длинные дистанции, бег с препятствиями

Планирование тренировки бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – обще-подготовительный и специально подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным и предсезонным периодом.

При планировании тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Примерный план годовой подготовки бегуна на средние и длинные дистанции.

Периоды	Этапы	Основные задачи	Объем и интенсивность
подготовительный	Втягивающий	Врабатываемость организма, развитие общей выносливости	Ненапряженная, спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями Объем и интенсивность постоянно повышаются на 40-50% максимума
	Общеподготовительный	Дальнейшее развитие функциональных систем организма, повышение волевой подготовки	Общий объем достигает около максимальных величин. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 20-25% бег в анаэробном режиме 1-2%
		Дальнейшее развитие силовой выносливости, Совершенствование ритма бега	
		Дальнейшее повышение специальной работоспособности.	Максимальные и около максимальные объемы. Объем бега в аэробноанаэробном режиме 15-20%, Бег в анаэробном

соревновательный			режиме 6-10%
	Специально подготовительный	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега Совершенствование экономной и эффективной техники бега. Участие в кроссовых соревнованиях	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега ближе к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме до 40%, Бег в анаэробном режиме 8-10% Интенсивность высокая
	Ранний соревновательный этап	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Психологическая подготовка. Подготовка различных вариантов тактики бега и способов подводки к соревнованиям	Большая интенсивность и уменьшение объема бега до 70-90%. Бег преимущественно в анаэробном режиме 6-10% Бег в аэробно-анаэробном режиме до 15% В последнюю неделю перед соревнованиями объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается
	Этап основных соревнований	Совершенствование специальной	Большая интенсивность и

		работоспособности, волевых качеств подготовки к соревнованиям. Использование методов восстановления	уменьшение объема бега.
		Достижение высоких результатов к срокам проведения главных стартов.	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Бег в аэробном режиме до 12%
переходный	Восстановительный	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, активный отдых.	Понижение объема и интенсивности до 30%
Предсезонный	Этап послесоревновательной реабилитации и постепенного увеличения нагрузок	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Общий объем постепенно увеличивается от 50-80%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10% Интенсивность не высокая.

Тренировочные средства подготовки бегуна на средние, длинные дистанции, бег с препятствиями

(Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике IAAF Regional Development Centre)

Соревновательные дистанции бег- 800м, бег - 1500м

1.Специальная технико-физическая подготовка- тренировочные средства

Бег с моделированием соревновательной деятельности

1. Соревнования на дистанции 1500м – по раскладке, на реализацию тактической установки: бег в группе, возглавить забег, финишный спурт на последних 100м, финишный спурт на последних 200м и т.д.
2. Соревнования на дистанции 800м- по раскладке, на реализацию тактической установки
3. Соревнования на дистанции 1000м – на максимальный результат, на заданный результат
4. Соревнования на дистанции 600м на заданный результат
5. Соревнования на дистанции 400м на максимальный результат
6. Соревнования в эстафетном беге 4х400м на максимальный результат
7. Соревнования в эстафетном беге 600+400+200 на максимальный результат
8. Контрольный бег на дистанции 1200м на заданный результат
9. Контрольный бег на дистанции 1000м на заданный результат
10. Контрольный бег на 800м на заданный результат
11. Контрольный бег на дистанции 600м на максимальный результат
12. Контрольный бег на дистанции 600м – на заданный результат
13. Контрольный бег на дистанции 400м на максимальный результат
14. Контрольный бег на дистанции 400м – на заданный результат
15. Контрольный бег на 200м на максимальный результат
16. Контрольный бег на 200м на заданный результат
17. Бег с соревновательной скоростью 5-10х 200м через 200м м.б.,переменно
18. Бег с соревновательной скоростью 5-10-100м через 100м м.б. интервально
19. Бег с соревновательной скоростью 10х50м через 150м м.б. интервально
20. Бег с соревновательной скоростью 10х50м через 150м переменнo
21. Бег с субмаксимальной скоростью 6х150м до полного восстановления (с гандикапом, за лидером, в состязательной форме, по выражу)
22. Моделирующие серии:
Бег с соревновательной скоростью
1200м+300м (интервально – между 1м и 2м отрезком 5 мин (1500м)
600м+400м+200м повторно, до 2 серий (для 1500м)
200м+400м+100м. повторно до 2-х серий (для 800м)
23. Бег с заданной скоростью 5-10х200м /полное восстановление с увеличением скорости, с уменьшением скорости, с волнообразным изменением скорости
24. Бег 5-10х 200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка
25. Бег 5-10 х 100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка
26. Бег 100м с плавным изменением параметров бегового шага ,5 повторений, с увеличением длины шага, с уменьшением длины шага
27. Бег 60м с резким изменением параметров бегового шага ,5 повторений, с увеличением длины шага, с уменьшением длины шага
28. Бег 5х100м с высокого старта по выражу (30-40м с максимальной скоростью, 60-70м свободно)
29. Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /полное восстановление (вход в вираж (30м+30м), выход из виража (30м+30м)
30. Бег 5х60м по прямой высокого старта до 3х серий
31. Бег 5х30м с высокого старта без предварительной команды 23 серии
32. Бег с высоким подниманием бедра 5х60м до 3 серий
33. Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м (5 повторений)
34. Бег с захлестыванием голени 5х60м до 3х серий
35. Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м (5 повторений)
36. «Семенящий» бег 5х60м до 3 серий
37. «Семенящий» бег 30м + переход в бег с ускорением 30м – 5 повторений

2.Специальная анаэробная подготовка - тренировочные средства

1. Соревнования на дистанции 300-1500м
2. Бег 2х600м повторно, полное восстановление, соревновательная скорость
3. Бег 4х400/400м повторно, с соревновательной скоростью
4. Бег 200м/200м м.б. + 400м/400м м.б. + 600м 2-3 серии. повторно
5. Бег 3-5 х 300м с соревновательной и с субмаксимальной скоростью (полное восстановление)
6. Бег с субмаксимальной скоростью 4-8 х 150м (с горы, в гору, на дорожке) полное восстановление
7. Бег 6-10 х 400м/400м м.б. на дорожке, повторно с соревновательной скоростью
8. Бег 6-10 х200м/200м м.б. интервально, с соревновательной скоростью
9. Бег 6-10 х200м/200м м.б. повторно, с соревновательной скоростью
- 10.Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии с высокого старта
- 11.Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м 2 серии с высокого старта, сходу
- 12.Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии с высокого старта
- 13.Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м 2-3 серии с высокого старта, с ходу

3.Специальная аэробно-анаэробная подготовка - тренировочные средства

1. Соревнования в беге на 10 км (на дорожке, на пересеченной местности)
2. Соревнования в беге на 5 км (на дорожке, на пересеченной местности)
3. Соревнования в беге на 3 км (на дорожке, на пересеченной местности)
4. Соревнования в беге на 2 км (на дорожке, на пересеченной местности)
5. Контрольный бег 10 км
6. Контрольный бег 5 км
7. Контрольный бег 3 км
8. Бег 2-3 х 3000м /1000-400м м.б.) ЧСС до 170-190 уд.мин повторно
9. Бег 3000м /400м м.б. + 100м – 2 серии ЧСС от 170 до 190 уд.мин
10. Бег 3-5 х 2000м /1000-400м м.б. ЧСС до 170-190 уд.мин повторно
11. Бег 2000м/400м м.б. + 1000м 2-3 серии ЧСС до 170-190 уд.мин повторно
12. Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. ЧСС до 170-190 уд.мин повторно
13. Бег 10х400м/ 400м м.б. ЧСС до 200 уд.мин интервально
14. Бег 10х200м /200м м.б. ЧСС до 200 уд.мин переменнo в паузе отдых бег 140-150 уд.мин)

4.Специальная аэробная подготовка - тренировочные средства

Бег в аэробно-развивающей режиме

1. Темповой бег 5 км ЧСС 170-180 уд.мин
2. Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м/1000м ЧСС до 150-155 уд.мин
3. Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м/1000м ЧСС до 150-155 уд.мин
4. Темповой бег 3 км ЧСС 170-180 уд.мин
5. Бег 3-5 х 2000м /400м м.б. без «закисления»)
6. Бег 5-10х 1000м /200м м.б. (без «закисления»)
7. Бег 10х400/400м м.б. со скоростью ниже соревновательной ЧСС не более 180 уд.мин
8. Бег 20х200м/200м м.б. ЧСС не более 180 уд.мин
9. Бег 10х200м/200м м.б. ЧСС не более 180 уд.мин
- 10.Переменный кросс(фартлек) 10-15 км с выполнением 5-буксирований по 400м- 1000м (без «закисления»)
- 11.Переменный кросс(фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400м-600м (без «закисления»)
- 12.Переменный кросс(фартлек) 8-12 км с выполнением 5-буксирований по 400м- 1000м (без «закисления»)
- 13.Переменный кросс(фартлек) 8-12 км с 8-10 ускорений по 200м (без «закисления»)
- 14.Переменный кросс(фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150 м (без «закисления»)

15.Переменный кросс(фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100м (без «закисления»)

Бег в аэробно-восстановительном режиме

1. Непрерывный длительный бег 12-15 км по пересеченной местности
2. Непрерывный длительный бег 12-15 км по равнине
3. Непрерывный бег 10 км ЧСС до 140-150 уд.мин по сильно пересеченной местности
4. Непрерывный бег 10 км ЧСС до 140-150 уд.мин по равнине
5. Фартлек 12-15 км по ходу выполнение переключений 6-10 раз по 50-150м ЧСС до 170 уд
6. Фартлек 10-12 км по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200м ЧСС до 170 уд.
7. Фартлек 10-12 км по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150м ЧСС до 170 уд.
8. Непрерывный длительный бег 6- 10 км ЧСС до 140-150 уд.мин
9. Непрерывный бег до 10 км ЧСС до 120-130 уд.мин
- 10.Непрерывный бег 5 км ЧСС до 120-130 уд.мин

5.Специальная силовая подготовка – тренировочные средства(км)

1. Бег в гору 10х200м/200м м.б. ЧСС 180-185 уд.мин
2. Бег в гору 10 х 100м /100м м.б. ЧСС 180-185 уд.мин
3. Бег в гору 5-10 х 400м
4. Бег с буксировкой (волокуша, амортизатор) 5х150 м 2-4 серии
5. Бег с буксировкой (волокуша, амортизатор) 5х100м до 3 серий
6. Бег с буксировкой (волокуша, амортизатор) 5х60м до 3 серий
7. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5х 200 м – 2-3 серии – (в гору, по мягкому грунту, по дорожке)
8. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5х 150 м – 2-3 серии – (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
9. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5х50-100м – 2-3 серии – (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
- 10.Специальные беговые упражнения 5х150-200м 2-3 серии (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
- 11.Специальные беговые упражнения 5х 50-100м 3-4 серии (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
- 12.Бег в естественных усложненных условиях 1-3 км (по песку, по снегу, по мелководью)
- 13.Бег в естественных усложненных условиях 3-5 км (по песку, по снегу, по мелководью)
- 14.ОРУ- СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки, количество станций – 6-10. Между станциями выполняются СБУ (30-50м). Между кругами м.б. до 400-500м. Количество кругов 3-4, Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выражения локального утомления) общий объем комплекса 3-4км .
- 15.ОРУ- СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки, количество станций – 4-6. Между станциями выполняются СБУ (30-50м). Между кругами м.б. до 200-250м. Количество кругов 3-5, Упражнения на станции выполняются повторным методом 10-15 повторений (до выражения локального утомления) общий объем комплекса 1,5 – 2 ,0 км .

6.Общая физическая и техническая подготовка – тренировочные средства

1. ОРУ-комплексы выполняются по типу круговой тренировки. Количество станций 6-10 Упражнения выполняются повторным методом до выраженного локального утомления (10-12 повторений) Между станциями м.б. Между кругами м.б. 400-500м. Количество кругов 3-5. Общая продолжительность до 30 мин
2. ОРУ-комплексы выполняются по типу круговой тренировки. Количество станций 4-8 Упражнения выполняются повторным методом до выраженного локального утомления (10-12 повторений) Между станциями м.б. Между кругами м.б. 200-250м. Количество кругов 3-5. Общая продолжительность до 20 мин

3. Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком, под барьером) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса) Перерывы между станциями 1-2 мин. Серия из 10 -12 барьеров, серия из 6 барьеров (60-100 барьеров) Общая продолжительность до 20 мин
4. Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком, под барьером) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса) Перерывы между станциями 2-3 мин. Серия из 10 -12 барьеров, серия из 6 барьеров (30-50 барьеров) Общая продолжительность до 20 мин
5. Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка») подряд до 20 отталкиваний, всего 60-100 отталкиваний)
6. Прыжки с места 45-60 отталкиваний – пятерной, тройной, тройной + прыжок с места
7. Прыжки с места 30-45 отталкиваний- тройной, тройной + прыжок с места
8. Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей) Вес штанги 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, приседания, выпрыгивания из полуприседа, полуприседы
9. Упражнения со штангой на мышцы нижних конечностей) Вес штанги 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, приседания, полуприседы выпрыгивания на опору, нашагивание на опору, выпрыгивание на стопе, подъем на стопе
10. Упражнения на тренажерах. Упражнения выполняются повторным методом (до отказа) от 3 до 5 подходов. (на мышцы нижних конечностей, на мышцы спины, на мышцы брюшного пресса, на мышцы верхнего плечевого пояса
11. Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели) 12-20 повторений в подходе от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин – Выпрыгивание на стопе, подъем на стопе, восхождение на опору, запрыгивание на опору
12. 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
13. Метание ядра 3-6 кг, 15-10 бросков – продолжительность 30 мин
14. Метание набивного мяча 2 кг, 20-30 бросков выполняется в паре, по 5 бросков: двумя руками из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди, продолжительность 20 мин
15. Спортивные игры по упрощенным правилам – на увеличенной площадке до 30 мин
16. Спортивные игры по упрощенным правилам на уменьшенной площадке до 60 мин
17. Упражнения, направленные на различные группы мышц, или на одну группу мышц 4-6 видов упр., 3-5 серии (до выраженного локального утомления), между сериями пауза 3-4 мин. общая продолжительность 30 мин
18. Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса до 30 мин (упражнения у опоры, упражнения с партнером.

Соревновательные дистанции бег - 3000м, бег - 5000м.

1. Специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка - тренировочные средства

Бег с соревновательной скоростью

1. Соревнования на дистанции 10000м
2. Соревнования на 5000м
3. Соревнования на дистанции 3000м
4. Контрольный бег 5000м
5. Контрольный бег 3000м
6. Бег с соревновательной скоростью 2-3 x2000м /200-400м
7. Бег с соревновательной скоростью 5-1000м /200-400м

8. Бег с соревновательной скоростью 3х1000м/400м
9. Бег с соревновательной скоростью 5-10 х 400м /400м
10. Бег с соревновательной скоростью 5-10 х 200м /200м
11. Бег с соревновательной скоростью 5-10 х 100м /100м
12. Бег с заданной скоростью 5-10 х 200м /200м полное восстановление, с увеличением скорости, с уменьшением скорости, с волнообразным изменением.
13. Бег 5-10 х200м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка
14. Бег 5-10 х100м с заданной скоростью и определением времени пробега отрезка
15. Бег 100м с плавным изменением параметров бегового шага (увеличение длины шага, уменьшение длины шага)

2. Специальная анаэробная подготовка - тренировочные средства

1. Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б. повторно
2. Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б., повторно
3. Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б. повторно
4. Бег с субмаксимальной скоростью 5х100/100м м.б. 1-2 серии
5. Переменный бег 5х50м/ 150м с максимальной скоростью
6. Переменный бег 5х50м/ 250м с максимальной скоростью
7. Переменный бег 5х50м/ 350м с максимальной скоростью
8. Бег с максимальной скоростью 5х60м 2 серии
9. Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м 2 серии
10. Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии
11. Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии с высокого старта, с ходу

3. Специальная аэробно-анаэробная подготовка - тренировочные средства (км)

1. Соревнования на 10000 м
2. Соревнования на 5000м
3. Бег 5км с преодолением барьеров, на пересеченной местности, на стадионе (ЧСС 170-190 уд.мин (темп бега равномерный)
4. Бег 2-3х3000м/1000м-400м м.б. с преодолением барьеров, на пересеченной местности, на стадионе (ЧСС 170-190 уд.мин)
5. Бег 3000м/400м м.б. + 1000м _ 2 серии ЧСС 170-190 уд.мин
6. Бег 3-5 х 2000м /1000-400м м.б. ЧСС 170-190 уд.мин
7. Бег 2000м/400м м.б. + 1000м 2-3 серии (ЧСС от 170 до 190 уд.мин)
8. Бег 5-10х1000м/1000м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд.мин)
9. Бег 3-5 х 1000м/200-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд.мин)
10. Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд.мин) переменнo, интервально ,повторно
11. Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд.мин) переменнo, интервально ,повторно
12. Бег 5х400м (ЧСС до 200 уд.мин) переменнo, интервально
13. Бег 5х200м (ЧСС до 200 уд.мин)

4. Специальная аэробная подготовка - тренировочные средства

Бег в аэробно-развивающей режиме (км)

1. Соревнования в беге на шоссе 10-15 км
2. Темповой бег 10 км (ЧСС 170-180 уд.мин, темп бега равномерный)
3. Темповой бег 5 км (ЧСС 170-180 уд.мин темп бега равномерный)
4. Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м/1000м (ЧСС 150-155 уд.мин)
5. Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м/1000м (ЧСС 150-155 уд.мин)
6. Бег 2-3 х 3000м/40м м.б.) темп бега равномерный) ЧСС 170-180 уд.мин
7. Бег 3000м (темп бега равномерный) ЧСС 170-180 уд.мин
8. Бег 5х2000м/400м м.б. (без «закисления»)
9. Бег 3х2000м /400м м.б. (без «закисления»)
10. Бег 10 х1000м/200м м.б. (без «закисления»)
11. Бег 5-6 х 100м/ 200м м.б. (без «закисления»)
12. Бег 10х400м/400 м.б. (ЧСС не более 180 уд.мин)

13. Бег 20-200м/200м м.б. (ЧСС не более 180 уд.мин)
14. Бег 10х200м/200 м.мб. (Чсс не более 180 уд.мин)
15. Переменный кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-1000м без «закисления»
16. Переменный кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений по 400-600м без «закисления»
17. Переменный кросс 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений по 200м без «закисления»
18. Переменный кросс 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений по 100-150м без «закисления»

Бег в аэробно-восстановительном режиме

1. Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140-150 уд.мин, по сильно пересеченной местности (подъемы, спуски), по равнине)
2. Фартлек 12-15 км по ходу выполнения переключений 6-10 раз по 50-150м ЧСС до 170 уд.мин, по сильно пересеченной местности (подъемы, спуски), по равнине
3. Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140-150 уд.мин)
4. Фартлек 10-12км по ходу выполнения переключений 6-10 раз по 50-150м ЧСС до 170 уд.мин, по сильно пересеченной местности (подъемы, спуски), по равнине
5. Непрерывный бег 10- 15 км (ЧСС 140-150 уд.мин)
6. Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120-130 уд.мин)
7. Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120-130 уд.мин)

5. Специальная силовая подготовка – тренировочные средства

1. Темповый бег 5 км (спуски-подъемы)
2. Темповый бег 10 км (спуски-подъемы)
3. Темповый бег 15 км (спуски-подъемы)
4. Бег в гору 3-5 500-600м/600м ЧСС до 180 уд.мин
5. Бег в гору 5-10 х 400м /400м м.б. ЧСС до 180-185 уд.мин
6. Бег в гору 10х200м/200м м.б. ЧСС до 180-185 уд.мин
7. Бег в гору 10х100м/100м м.б. ЧСС до 180-185 уд.мин
8. Бег с буксировкой (армотизатор, волокуша) 5х60м до 3 серий
9. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5х-200м 1-2 серии (в горку, по дорожке)
10. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5х150м 1-2 серии (по дорожке, в горку)
11. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5х50-100м 1-2 серии (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
12. Специальные беговые упражнения 5х150-200м 2-3 серии (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
13. Специальные беговые упражнения 5х 50 -100м 2-4 серии (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
14. Бег в естественных усложненных условиях 3-5 км (по песку, по снегу, по мелководью)
15. Бег в естественных усложненных условиях 1-3 км (по песку, по снегу, по мелководью)
16. ОРУ- СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки, количество станций – 6-10. Упр. выполняются до выраженного локального утомления Между станциями мед.бег. Между кругами м.б. до 500м. Количество кругов 3-4, общий объем комплекса 3-4 км
17. ОРУ-СБУ комплексы выполняются по типу круговой тренировки Количество станций 4-6. 10-15 повторений. Между станциями СБУ 30-50м, между кругами м.б. 200-250м. Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1.5-2 км

6. Общая физическая и техническая подготовка – тренировочные средства

Обще-подготовительные упражнения

1. ОРУ-комплексы выполняются по типу круговой тренировки. Количество станций 6-10 Упражнения выполняются повторным методом до выраженного локального утомления (10-12 повторений), между станциями м.б., между кругами м.б. 400-500м. Количество кругов 3-5. Общая продолжительность до 30 мин

2. ОРУ-комплексы выполняются по типу круговой тренировки. Количество станций 4-8 Упражнения выполняются повторным методом до выраженного локального утомления (10-12 повторений) Между станциями м.б. Между кругами м.б. 200-250м. Количество кругов 3-5. Общая продолжительность до 20 мин
3. Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком, под барьером) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса) Перерывы между станциями 1-2 мин. Серия из 10 барьеров
4. Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка») подряд до 20 отталкиваний, всего 60-100 отталкиваний)
5. Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка») подряд до 10 отталкиваний, всего 60-100 отталкиваний)
6. Прыжки с места 45-60 отталкиваний – пятерной, тройной, тройной + прыжок с места
7. Прыжки с места 30-45 отталкиваний- тройной, тройной + прыжок с места
8. Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей) Вес штанги 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, приседания, полуприседы, выпрыгивания на опоре, нашагивания на опору. Выпрыгивания на стопе, подъемы на стопе
9. Упражнения на тренажерах. Упражнения выполняются повторным методом (до отказа) от 3 до 5 подходов. (на мышцы нижних конечностей, на мышцы спины, на мышцы брюшного пресса, на мышцы верхнего плечевого пояса
10. Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели) 12-20 повторений в подходе от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин – Выпрыгивание на стопе, подъем на стопе, восхождение на опору, запрыгивание на опору
11. Метание набивного мяча 2 кг, 20-30 бросков выполняется в паре, по 5 бросков: двумя руками из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди,
12. Спортивные игры по упрощенным правилам – на увеличенной площадке до 60 мин
13. Спортивные игры по упрощенным правилам на уменьшенной площадке до 90 мин
14. Упражнения, направленные на различные группы мышц, или на одну группу мышц 4-6 видов упр., 3-5 серии (до выраженного локального утомления)
15. Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса до 30 мин (упражнения у опоры, упражнения с партнером.)

Соревновательные дистанции бег – 2000м с/п, 3000м с/пр

1. Специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка

Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)

1. Соревнования на дистанции 3000м с/пр
2. Соревнования на дистанции 2000м с/пр
3. Контрольный бег на дистанции 3000м с/б
4. Контрольный бег на дистанции 2000м с/б
5. Контрольный бег на дистанции 1000м с/б
6. Бег с соревновательной скоростью 1-3 x 2000м с/б, через 200-400м медленного бега, с соревновательной расстановкой, 1 барьер -200м
7. Бег с соревновательной скоростью 5 x 1000м с/б через 200- 400м медл.бега с соревновательной расстановкой, 1 барьер – 100м
8. Бег с соревновательной скоростью 1-3 x 1000м с/б через 400м медл.бега с соревновательной расстановкой, 1 барьер – 100м
9. Бег с соревновательной скоростью 5-10 x 400 с/б через 400м медл.бега с соревновательной расстановкой, 1 барьер – 200м
10. Бег с соревновательной скоростью 5-10 x 200м с/б через 400м медл.бега 4 барьера, 2 барьера
11. Бег с соревновательной скоростью 5-10 x 100м с/б с/б через 100м медл.бега 4 барьера, 3 барьера

12. Бег с соревновательной скоростью 5-10 х 60м с/б через 100м медл.бега 3 барьера, 2 барьера
13. Бег с соревновательной скоростью 5х100м с преодолением препятствия 1-3 серии: без опоры, с опорой
14. Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением препятствия 1-3 серии: без опоры, с опорой
15. Бег с соревновательной скоростью 5х 30м с преодолением препятствия 1-3 серии: без опоры, с опорой
16. Бег с соревновательной скоростью 5х60м с преодолением ямы с водой 1-3 серии
17. Бег с соревновательной скоростью 5х30м с преодолением ямы с водой 1-3 серии

2.Специальная анаэробная подготовка - тренировочные средства

Бег в анаэробном режиме (км)

1. Бег с субмаксимальной скоростью 5-10 х 400м через 400 мед. бега, интервально, повторно
2. Бег с субмаксимальной скоростью 5-10 х 200м через 200 мед. бега, интервально, повторно
3. Бег с субмаксимальной скоростью 5-10 х 150м через 100 мед. бега, интервально, повторно
4. Бег с субмаксимальной скоростью 5-10 х 100м через 100 мед. бега, 1-2 серии, интервально, повторно
5. Переменный бег 5х50м с максимальной скоростью через 150м м. б.
6. Переменный бег 5х50м с максимальной скоростью через 250м м. б.
7. Переменный бег 5х50м с максимальной скоростью через 350м м. б.
8. Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м 2 серии
9. Бег с максимальной скоростью 5х60м 2 серии
10. Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м 2-3 серии, с высокого старта, с хода
11. Бег с максимальной скоростью 5х30м 2-3серии

3.Специальная аэробно-анаэробная подготовка – тренировочные средства

Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)

1. Соревнования в беге на 10000м
2. Соревнования в беге на 5000м
3. Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд. мин): с преодолением барьеров, на пересеченной местности, на стадионе
4. Бег 2-3 х 3000м через 400м м. б. (ЧСС от 170 до 190 уд. мин): с преодолением барьеров, на пересеченной местности, на стадионе
5. Бег 3000м /400м м. б. + 100м _ 2 серии (ЧСС от 170 до 190 уд. мин)
6. Бег 3-5 х 2000м/1000-400м м. б. (ЧСС от 170 до 190 уд. мин: интервально, повторно
7. Бег 2000м через 400м м. б. + 1000м – 2-3 серии (ЧСС 170-190 уд. мин)
8. Бег 5-10 х 1000м через 100м м. б. (ЧСС 170-190 уд. мин) – переменнo
9. Бег 3-5 х 1000м через 200-400м м. б. (ЧСС 170-190 уд. мин): переменнo, интервально, повторно
10. Бег 10х 400м через 400м м. б. (ЧСС до 200 уд. мин) переменнo, интервально, повторно
11. Бег 10х200м через 200м м. б. (ЧСС до 200 уд. мин) переменнo, интервально, повторно
12. Бег 5х400м через 400м м. б. (ЧСС до 200 уд. мин) переменнo, интервально,
13. Бег 5х200м через 200м м. б. (ЧСС до 200 уд. мин) переменнo, интервально.

4.Специальная аэробная подготовка - тренировочные средства

Бег в аэробном режиме – развивающем

1. Темповой бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный. ЧСС 170-180 уд. мин)
2. Темповой бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный. ЧСС 170-180 уд. мин)

3. Темповой бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный. ЧСС 170-180 уд.мин)
4. Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м через 1000м медл.бега ЧСС 150-155 уд.мин
5. Переменный бег в непрерывном режиме 3x1000м через 1000м медл.бега ЧСС 150-155 уд.мин
6. Бег 2-3 x 3000м, через 400м (тем равномерный, ЧСС 170-180 уд.мин)
7. Бег 3000м (темп равномерный, ЧСС 170-180 уд.мин)
8. Бег 5 x 2000м через 400м медл.бега «без закисления»
9. Бег 3x2000м через 400м медл.бега «без закисления»
10. Бег 10 x 1000м через 200м медл.бега «без закисления»,переменно или интервально
11. Бег 5-6 x1000м через 200м медл.бега «без закисления», переменно или интервально
12. Бег 10 x 400м через 400 м м.б. ЧСС не более 180 уд.мин
13. Бег 20x200м через 200м м.б. ЧСС не более 180 уд.мин
14. Бег 10x200м через 200м м.б. ЧСС не более 180 уд.мин
15. Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м «без закисления»
16. Переменный кросс (фартлек) 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600 м «без закисления»
17. Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 200м «без закисления»
18. Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м «без закисления»

Бег в аэробном режиме – восстанавливающем (км)

1. Непрерывный длительный бег более 20км (ЧСС 140-150 уд.мин)
2. Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140-150 уд.мин)
3. Фартлек 12-15 км (ЧСС 140-150 уд.мин, по ходу выполнение переключений 6-10 раз по 50-150м (ЧСС до 170 уд.мин)
4. Непрерывный длительный бег 12-15 км ЧСС до 140-150 уд.мин
5. Фартлек 10-12 км ЧСС 140-150 уд.мин, по ходу выполнение 6-10 переключений по 100-200м ЧСС до 170 уд.мин
6. Фартлек 10-12 км ЧСС 140-150 уд.мин, по ходу выполнение 6-10 переключений по 50-150м ЧСС до 170 уд.мин
7. Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140-150 уд.мин)
8. Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120-130 уд.мин)
9. Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120-130 уд.мин)

5.Специальная силовая подготовка – тренировочные средства

1. Темповый бег 16-18 км (спуски-подъемы) ЧСС 160-180 уд.мин
2. Темповый бег 15 км (спуски-подъемы), с преодолением барьера (1- 200м), ЧСС 160-180 уд.мин
3. Темповый бег 10 км (спуски-подъемы) с преодолением барьера (1- 200м),(1-100м) ЧСС 160-180 уд.мин
4. Темповый бег 5 км (спуски-подъемы) с преодолением барьера (1- 200м),(1-100м) ЧСС 160-180 уд.мин
5. Бег в горку 3-5 500-600м/600м ЧСС до 180 уд.мин
6. Бег в горку 5-10 x 400м /400м м.б. ЧСС до 180-185 уд.мин
7. Бег в горку 10x200м/200м м.б. ЧСС до 180-185 уд.мин
8. Бег в горку 10x100м/100м м.б. ЧСС до 180-185 уд.мин
9. Бег 3-5 x 1 км по специально-подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота разная, расстановка не стандартная
- 10.Бег 1-3 x 1 км по специально-подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота разная, расстановка не стандартная

11. Бег 1-3 x 0,5 км по специально-подготовленному кругу с преодолением препятствий различной формы и высоты, высота разная, расстановка не стандартная
 12. Специальные беговые упражнения 5x150-200м – 2-3 серии
 13. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5x-150м 1-2 серии (в горку, по дорожке)
 14. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки выпрыгивания в верх и т.п) 5x 50-100м 2-3 серии (по дорожке, в горку)
 15. Специальные беговые упражнения 5x150-200м 2-3 серии (в горку, по мягкому грунту, по дорожке)
 16. Бег в естественных усложненных условиях 3-5 км (по песку, по снегу, по мелководью)
 17. Бег в естественных усложненных условиях 1-3 км (по песку, по снегу, по мелководью)
- ОРУ- СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки, количество станций – 6-10 Упр. выполняются повторным методом, до выраженного локального утомления между станциями выполняются СБУ (30-50м). Между кругами м.б. до 500м. Количество кругов 3-4, общий объем комплекса 3-4 км
18. ОРУ-СБУ комплексы выполняются по типу круговой тренировки Количество станций 4-6. 10-15 повторений. Между станциями СБУ 30-50м, между кругами м.б. 200-250м. Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1.5-2 км

6. Общая физическая и техническая подготовка – тренировочные средства

Общеподготовительные упражнения

1. ОРУ-комплексы выполняются по типу круговой тренировки. Количество станций 6-10 Упражнения выполняются повторным методом до выраженного локального утомления (10-12 повторений) Между станциями м.б. Между кругами м.б. 400-500м. Количество кругов 3-5. Общая продолжительность до 30 мин
2. ОРУ-комплексы выполняются по типу круговой тренировки. Количество станций 4-8 Упражнения выполняются повторным методом до выраженного локального утомления (10-12 повторений) Между станциями м.б. Между кругами м.б. 200-250м. Количество кругов 3-5. Общая продолжительность до 20 мин
3. Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком, под барьером) Перерывы между станциями 1-2 мин. Серия из 10-12 барьеров, серия из 6 барьеров, продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)
4. Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком, под барьером) Перерывы между станциями 2-3 мин. Серия из 10-12 барьеров, серия из 6 барьеров, продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)
5. Многократные прыжки с места отталкивание с двух ног – типа «лягушка») подряд до 20 отталкиваний, всего 60-100 отталкиваний)
6. Многократные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка») подряд до 10 отталкиваний, всего 60-100 отталкиваний)
7. Прыжки с места 45-60 отталкиваний – пятерной, тройной, тройной + прыжок с места
8. Прыжки с места 30-45 отталкиваний- тройной, тройной + прыжок с места
9. Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей) Вес штанги 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, приседания, полуприседы, выпрыгивания на опоре, нашагивания на опору. Выпрыгивания на стопе, подъемы на стопе
10. Упражнения на тренажерах. Упражнения выполняются повторным методом (до отказа) от 3 до 5 подходов. (на мышцы нижних конечностей, на мышцы спины, на мышцы брюшного пресса, на мышцы верхнего плечевого пояса)
11. Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели) 12-20 повторений в подходе от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин – Выпрыгивание на стопе, подъем на стопе, восхождение на опору, запрыгивание на опору
12. Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)
13. Метание набивного мяча 2 кг, 20-30 бросков выполняется в паре, по 5 бросков: двумя руками из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди,

14. Спортивные игры по упрощенным правилам – на увеличенной площадке до 60 мин
15. Спортивные игры по упрощенным правилам на уменьшенной площадке до 90 мин
16. ОРУ. Упражнения, направленные на различные группы мышц, или на одну группу мышц 4-6 видов упр., 3-5 серии (до выраженного локального утомления) 30 мин
17. Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса до 30 мин (упражнения у опоры, упражнения с партнером.)

Барьерный бег

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на тренировочном этапе:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и *весенне-летний*. *Осенне-зимний цикл*, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен *весенне-летнему*.

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле.

Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений. Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий.

При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя тренировочную нагрузку в *подготовительном периоде*, надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На *общеподготовительном этапе* осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами *специально-подготовительного этапа* являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность *зимнего соревновательного периода* зависит от календаря соревнований. В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

Весенний подготовительный период является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты;
- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода *общеподготовительного этапа* увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробега отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами.

Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробежание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав весь весенний подготовительный период, принять участие в 2-4 соревнованиях. Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Тренировочные средства подготовки барьериста

*(Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки
спортивного резерва в легкой атлетике IAAF Regional Development Centre)*

1. Специальная технико-физическая подготовка – тренировочные средства Барьерный бег со стандартной расстановкой (кол-во барьеров)

Соревновательная дисциплина – бег 60,110 (100) м с/б

1. Барьерный бег на 60м,110, (100) м с/б
2. 1 барьер со старта повторно ,3-5 раз
3. 2-3 барьера со старта, повторно 3-5 раз
4. 5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз

5. 7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза
6. 11 барьеров со старта, повторно 2-3 раза
7. 2х6 барьеров+ 2х8 барьеров + 2х6 барьеров повторно, 3-4 раза
8. 6 х1 барьеров + 4х2 барьера+ 4х3 барьера повторно, 3-4 раза
9. 5х 2 барьера + 2х11 барьеров пониженной высоты, повторно, 2-3 раза

Соревновательная дисциплина – бег 400м с/б

1. Барьерный бег 300м с/б, 400м с/б в состязательной форме
2. Барьерный бег 60,110 (100м) с/б в состязательной форме
3. Преодоление 1 барьера 5-6 раз
4. Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз
5. Бег с 5 барьерами, 3-4 раза
6. Бег с 7-8 барьерами 2-3 раза
7. Бег с 11 барьерами, 1-2 раза
8. Преодоление 1 барьера пониженной высоты 5-6 раз
9. Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты. 3-5 раз
10. Бег с 5 барьерами, пониженной высоты 3-4 раза

Барьерный бег с нестандартной расстановкой (кол-во барьеров)

Соревновательная дисциплина – бег 60,110 (100) м с/б

1. Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 03-05 м 5х6 барьеров
2. Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз
3. Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз
4. Бег с барьерами через один шаг, 6х6 барьеров
5. Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров
6. Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами, 6х6 барьеров
7. Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров
8. Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами, 6х6 барьеров
9. Бег с барьерами с расстановкой на 200м, 3-5 барьеров х 4 раза.

Соревновательная дисциплина – бег 400м с/б

1. Барьерный бег 300м с/б, 400м с/б в состязательной форме
2. Барьерный бег 60,110 (100м) с/б в состязательной форме
3. Преодоление 1 барьера 5-6 раз
4. Бег с 2-3 барьерами, 3-5 раз
5. Бег с 5 барьерами, 3-4 раза
6. Бег с 7-8 барьерами 2-3 раза
7. Бег с 11 барьерами, 1-2 раза
8. Преодоление 1 барьера пониженной высоты 5-6 раз
9. Бег с 2-3 барьерами пониженной высоты. 3-5 раз
10. Бег с 5 барьерами, пониженной высоты 3-4 раза
11. Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0- 1,5м и пониженной их высотой, 5 барьеров, 3-5 раз
12. Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 1,0-1,5м, 5 барьеров, 3-5 раз
13. Бег сбоку толчковой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз
14. Бег сбоку толчковой ноги, 5 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз
15. Бег сбоку маховой ноги, 3 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз
16. Бег сбоку маховой, 5 беговых шага между 6-8 барьерами, 3-5 раз
17. Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз
18. Бег 2 барьера с укороченным расстоянием + 2 барьера с нормальным расстоянием между барьерами, 3-5 раз
19. Бег с расстановкой барьеров на 200м с/б, 5-6 барьеров, 3-5 раз

2. Специальная скоростная (спринтерская) подготовка – тренировочные средства

Соревновательная дисциплина – бег 60,110 (100) м с/б

Бег на отрезках до 80м с инт.96-100% (км)

1. Челночный бег 6х50м 1 серия или 2 серии
2. Переменный бег 5-7 х 80м
3. Бег 3-4 х30-40м со старта повторно, до полного восстановления или отдых 2-3 мин 2-3 серии
4. Бег 3-4 х30-40м со хода повторно, до полного восстановления или отдых 2-3 мин 2-3 серии
5. Бег с ускорением 3-5 х 60м
6. Бег под уклон 3-4°, 3-5 х 50 м
7. Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе, 4 х 60-80м
8. Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе, 4х60-80и
9. Семенящий бег в высоком темпе 4 х 60-80и
- 11.Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4х 60-80 м

Соревновательная дисциплина – бег 400 м с/б

Бег на отрезках до150м с инт.96-100%

1. Соревнования и контрольный бег на 60м, 00м,150м контрольные тесты , в состязательной форме
2. Бег с соревновательной скоростью 70м с длиной шагов соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз, установить отметки
3. Бег с соревновательной скоростью 150 м с длиной шагов соответствующей количеству шагов между барьерами, 3-5 раз, установить отметки
4. Повторный бег 10х 100м. 1 или 2 серии
5. Челночный бег 6х50м, 1 серия или 2-3 серии
6. Переменный бег, 5-7 х 80м через 80м медленного бега
7. Бег со старта 3-4х 30-40м до полного восстановления или отдых 2-3 мин 2-3 серии
8. Бег с хода 3-4х 30-40м до полного восстановления или отдых 2-3 мин 2-3 серии, электронный хронометраж
9. Бег с ускорением 3-5 х 60м
- 10.Бег под уклон 5-6 х40м
- 11.Бег с тягой вперед 5-6 х 40м
- 12.Бег по отметкам с длиной шагов по дистанции 4-5 х 100-15м
- 13.Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе 4-5 х 60-80м
- 14.Бег с забрасыванием голени назад в высоком темпе 4-5 х 60-80м
- 15.Семенящий бег в высоком темпе 4-5 х 60-80м
- 16.Бег скрестным шагом правым или левым боком вперед в высоком темпе 4-5 х 60-80м
- 17.Тренировка в эстафете 4х400м

Соревновательная дисциплина – бег 60,110 (100) м с/б

Бег на отрезках свыше 80м с инт.96-100% (км)

1. Соревнования и контрольные старты в беге 200-400м
2. Переменный бег 3-6 х 100-150м 1 серия, или2-3 серии, отдых между сериями4-5 мин
3. Бег 150 +200+250м, отдых между отрезками 3-4 мин, 2-3 серии
4. Бег повторно 3-4 х 150-200м, отдых между отрезками 3-4 мин, 1 серия или 2-3 серии
5. Бег 200-300м с изменением скорости 50м быстро + 50м свободно и т.д.
6. Бег 6 х 150м с интенсивностью 91%
7. Бег 5х200м с интенсивностью 91%
8. Бег 3х400м с интенсивностью 91%, с изменением скорости каждые 30-40м
9. Бег 4х400м с интенсивностью 91% с изменением скорости через каждые 30-40м

Соревновательная дисциплина – бег 400 м с/б

Бег на отрезках свыше 150 м с инт.96-100% (км)

1. Бег 5х150-200м чередуя 50м бег + 50м беговое упражнение
2. Повторный бег 3-4 х800м отдых-медленный бег 3 мин
3. Повторный бег 2-3 х 1000м, отдых – медленный бег 3 мин
4. Бег 3-5х800м, отдых 3-5 мин
5. Бег 3-4 х 1000м отдых 3-5 мин
6. Бег 600+400+200+400+600м
7. Бег 50+100+150+200+300+350м
8. Бег 3х 300м: первые 50м быстро, следующие 150м свободно последние 100м быстро
9. Бег 450м: первые 200м быстро, следующие 200м свободно, последние 50м быстро

3. Специальная скоростно- силовая подготовка – тренировочные средства

Соревновательная дисциплина – бег 60,110 (100)м,400м с/б

1. Прыжок в длину с места 6-8 раз
2. Тройной прыжок с места 5-8 раз
3. Пятерной прыжок с места 5-8 раз
4. Десятирный прыжок с места 3-5 раз
5. Многоскоки через отметки 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки
6. Скачки 8-10 отталкиваний по 3-4 попытки на каждую ногу
7. Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед по 10 раз
8. Запрыгивание на гим.коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед 10-15 прыжков 4-5 подходов
9. Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток
10. Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний
11. Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов
12. Выпрыгивание вверх, из приседа на одной ноге (пистолетик) по 10-15 раз на каждой ноге
13. Прыжки вверх из глубокого приседа с поворотом на 360° 10-12 прыжков, 3-5 подходов
14. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед 1-20 прыжков, 3-5 подходов
15. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180° 10-20 прыжков, 3-5 подходов
16. Прыжки «разножка», меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков 3-5 подходов
17. Прыжки на двух ногах в глубоком седе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
18. Прыжки вверх с разведение прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног 10-20 прыжков 3-5 подходов
19. Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
20. Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты 5-10 прыжков 2-3 подхода
21. Прыжки через барьеры на двух ногах 6-10 барьеров 3-6 попыток
22. Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров 3-4 попытки на каждую ногу
23. Прыжки доставая баскетбольной кольцо или щит 10-20 попыток
24. Прыжки доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки 10-20 попыток
25. Впрыгивание на гимнастического коня с 4-6 шагов разбега 10-15 попыток
26. Прыжок в длину с разбега 10-12м 5-6 попыток
27. Прыжок в длину с полного разбега 4-5 попыток
28. Прыжки в высоту различными стилями 10-15 попыток

4. Специальная силовая подготовка – тренировочные средства (т)

Соревновательная дисциплина – бег 60,110 (100) м,400м с/б

1. Рывок, толчок штанги 2-3 серии, 2-3 раза в каждой серии 95% от максимального веса или 6-7 раз с весом 80% от максимального
2. Тяга штанги до пояса, вес 90% от максимального, 4-5 повторений 3-4 серии
3. Приседание со штангой полное или полуприсед 3-5 серий по 2-3 повторение с весом 95% от максимального, или 6-7 повторений с весом 80% от максимального
4. Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой 50-70 кг 3-5 подходов
5. Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг 10-15 раз 2-3 серии
6. Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг 10-15 поворотов 2-3 серии
7. Жим штанги 40-90 кг лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода
8. Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг 10-15 раз 2-3 подхода
9. Подъем рук через стороны с гантелями или с блинами от штанги 5-10 кг, 10-15 раз, 2-3 подхода

5.Общесфизическая подготовка – тренировочные средства

Соревновательная дисциплина – бег 60,110 (100) м,400м с/б

1. Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом – всего по 20-30 мин в каждом тренировочном занятии
2. Упражнение на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат
3. Метание набивных мячей снизу вперед, через голову назад, сбоку вперед, 7-10 раз каждое, 2-3 серии
4. Упражнение на тренажерах для мышц плечевого пояса. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин
5. Упражнение на тренажерах для мышц ног. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин
6. Упражнение на тренажерах для мышц туловища. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа) 3-5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин
7. Лежа на животе, сгибание и разгибание бедра с сопротивлением партнера, 10 -15 повторений на каждую ногу
8. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с мячами и т.д.
9. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис и т.д
10. Круговая тренировка. Силовая направленность. Приседание со штангой + прыжки со скакалкой+ подбрасывание набивного мяча вверх, + прыжки через скамейку + отжимание от пола 2-3 круга
11. Круговая тренировка: Скоростно-силовая направленность. Челночный бег 10х15м+ подтягивание на перекладине + быстрые прыжки через скамейку + упражнения на гибкость, лежа на мате + упражнения со скакалкой + подбрасывание набивного мяча вверх 2-3 круга.
12. Круговая тренировка. Направленность – специальная выносливость
13. Челночный бег 6х40м + упражнения на гибкость + беговые упражнения 6х40м + отжимания от дорожки+ барьерные упражнения 4-10 барьеров+ упражнения на гибкость 2-3 круга.
14. Кросс равномерный 3-5 км
15. Фартлек 20-30 мин.

Прыжки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

Тренировочные средства подготовки прыгуна.

(Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике IAAF Regional Development Centre)

Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту

1. Специальная технико-физическая подготовка – тренировочные средства

Прыжки в высоту с полного и длинного разбега

1. Прыжок в высоту с полного разбега 9- 12 беговых шагов (10-15 раз)
2. Прыжок в высоту с полного разбега 9- 12 беговых шагов с отягощением (10-15 раз)
3. Прыжок в высоту с полного разбега 9- 12 беговых шагов с укороченным временем отдыха (10-15 раз)
4. Прыжок в высоту с длинного разбега (10-15 раз)
5. Прыжок в высоту с длинного разбега с отягощением (10-15 раз) (манжеты на запястье и щиколотки)
6. Прыжок в высоту с длинного разбега с укороченным временем отдыха (10-15 раз)
7. Разбег полный с отталкиванием, без отталкивания (10-15 раз)
8. Разбег увеличенный длины + 4 беговых шага; + 2 беговых шаг (10-15 раз)
9. Разбег полный в усложненных условиях (с забеганием в горку, на вираж в манеже (10-15 раз)

Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега

1. Прыжок в высоту с укороченного разбега 4-5 беговых шага 25-35 раз
2. Прыжок в высоту с укороченного разбега с укороченным временем отдыха до 10 раз
3. Прыжок в высоту с укороченного разбега с отягощением 10-15 раз (манжеты на запястье и щиколотки)
4. Прыжок в высоту с укороченного разбега отталкиваясь с повышенной опоры 15-20 раз
5. Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «ножницы» 10-15 раз
6. Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перекидной» 10-15 раз

2. Специальная скоростная (беговая) подготовка – тренировочные средства

Бег на отрезках до 80м с интенсивностью 95-100%

1. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, всего 350-400м
2. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с отягощением, всего 350-400м (жилет или манжеты)

3. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с сопротивлением, всего 350-400м (в горку, по песку, тележка, парашют)
4. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с сопротивлением, всего 350-400м (с горки, с тягой амортизатор, партнер, по ветру)
5. Переменный спринт по прямой на вираже, возвращение трусцой (до 400м общий объем)
6. Челночный спринт
7. Беговые или барьерные упражнения (объем от 350 до 400м)

Бег на отрезках свыше 80м с интенсивностью до 95%

1. Повторный бег 100м 4-5 раз x 2 серии, (0,8-1,0 км) отдых до ЧСС 115-120 уд/мин
2. Повторный бег 100м x2-3 раза x 2 серии, (0,4-0,6 км) отдых до ЧСС 110-120 уд/мин
3. Повторный бег 120м x 4 x 2 серии, (0,96 км) отдых до ЧСС 110-120 уд.мин
4. Повторный бег 120м x 2 x 2 серии, (0,48 км) отдых до ЧСС 110-120 уд.мин
5. Повторный бег 150м x 3 x 3 серии, (1,35 км) отдых до ЧСС 110-120м
6. Повторный бег 150м x 2 x 2 серии, (0,6 км) отдых до ЧСС 110-120м
7. Повторный бег 200м x 3 x 2 серии, (1,2 км) отдых до ЧСС 110-120м
8. Повторный бег 200м x 2 x 2 серии, (0,8 км) отдых до ЧСС 110-120м
9. Повторный бег 250м x 3 x 2 серии, (1,5 км) отдых до ЧСС 110-120м
10. Повторный бег 250м x 2 x 2 серии, (1,0 км) отдых до ЧСС 110-120м
11. Повторный бег 300м x 3 x 2 серии, (1,8 км) отдых до ЧСС 110-120м
12. Повторный бег 300м x 2 x 2 серии, (1,2 км) отдых до ЧСС 110-120м

3. Специальная скоростно-силовая (прыжковая) подготовка - тренировочные средства

Прыжковые упражнения (отталкиваний)

1. Прыжки –выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов 35-50 отталкиваний
2. Прыжки –выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний
3. Прыжки в длину (кол-во шагов разбега как в высоте + 2-4 беговых шага) 10-12 отталкиваний
4. Прыжки в длину (кол-во шагов разбега как в высоте + 2-4 беговых шага), с отягощением (пояс, манжеты) 10-12 отталкиваний
5. Прыжки в длину (кол-во шагов разбега как в высоте + 2-4 беговых шага), с сопротивлением (против ветра, с сопротивлением) 10-12 отталкиваний
6. Прыжки в длину (кол-во шагов разбега как в высоте + 2-4 беговых шага), в облегченных условиях (по ветру, с тягой) 10-12 отталкиваний
7. Спрыгивания с 100см, с 80см, с 60см, с 40 см, с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой 30 отталкиваний, 40 отталкиваний, 60 отталкиваний, 80 отталкиваний, 100 отталкиваний
8. Спрыгивания с 100см, с 80см, с 60см, с 40 см, с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой 30 отталкиваний, 40 отталкиваний, 60 отталкиваний, 80 отталкиваний, 100 отталкиваний с отягощением (пояс, манжеты)
9. Вертикальные прыгивания-напрыгивания с высота 100см, 80см, 60см, 40см, 20см - 30, 40, 60, 80, 100 отталкиваний.
10. Вертикальные прыгивания-напрыгивания с высота 100 см, 80см, 60см, 40см, 20см - 30, 40, 60, 80, 100 отталкиваний. С отягощениями (пояс, манжеты)
11. Вертикальные прыжки через барьеры-многократные на двух ногах-на одной ноге (толчковой, маховой) 100-200 отталкиваний
12. Вертикальные прыжки через барьеры-многократные на двух ногах-на одной ноге (толчковой, маховой) 100-200 отталкиваний
13. Горизонтальные многократные прыжки, средние, длинные с отягощениями
14. Многократные прыжки длинные, средние с отягощениями

4. Специальная силовая подготовка - тренировочные средства (

1. Различные упражнения со штангой,

2. Приседания на двух или на одной ноге
3. Полуприседание глубокое вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой)
4. Четверть-приседание вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой)
5. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге с опоры (штанга на плечах)
6. Приседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) глубокое
7. Полуприседание скоростное (на время) (штанга на спине, на груди) глубокое
8. Выпады на месте или ходьба – глубокими выпадами, штанга на плечах
9. Упражнения на сгибатели ног- подъем бедра с отягощением 15-25 кг.
10. Упражнения на сгибатели ног- подъем бедра с отягощением 5-10 кг.
11. Рывковые упражнения – рывок классический 5-6 подходов
12. Толчок классический (подъем на грудь + толчок от груди)
13. Подъем штанги на грудь
14. Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста
15. Толчок штанги с груди или с плеч

5.Общезначимая физическая подготовка - тренировочные средства

Обще-подготовительные упражнения

1. Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца) 0,75-1,5 час
2. Акробатика батут 0,5-1,5 час
3. Подъем ног 5-6 подходов 10-12 раз – 20 мин (в висе, в упоре)
4. Подъемы туловища (скручивание) 5-6 подходов 10-12 раз - 20 мин
5. Подъем туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бедер на опоре 5-6 подходов 10-12 раз 20 мин
6. Удержание в статике туловища отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бедер на опоре 5-6 подходов 10-12 раз 20 мин
7. Метание набивного мяча 3-5 кг по 8-12 раз, броски вперед- из-за головы - от груди –назад, - сбоку вперед, - сбоку назад, -вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего 30мин
8. Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6 -10 раз, всего 20-25 мин
9. Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
10. Жим лежа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз всего 20-25 мин
11. Тяга графика на блоковом тренажере к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин.
12. Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс) 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 10-15 мин
13. Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя 5-6 подходов х 6х10 раз, всего 10-15 мин
14. Разведение рук с отягощением лежа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
15. Разведение – сведение рук с отягощением лежа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 10-15 мин
16. Подъем или прыжки на стопах с отягощением на плечах, 3-5 подходов х 15-25 раз, всего 10-15 мин
17. 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.
18. 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.
19. Многоскоки: «скачки» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
20. Многоскоки: «скачки» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
21. Выталкивания со штангой (50-75% 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)

22. 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)
 23. Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, вверх на месте из разножки в выпаде со сменой ног ил без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин)
 24. 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
 25. 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
 26. На силовом тренажере сгибание голени, лежа на животе 2-3 подхода х 10-12 раз, всего 8-10 мин
 27. Тяга бедром вперед против сопротивления, 5-6 подходов х 8-12 раз всего 10-15 мин (на блочном тренажере, или с амортизатором)
 28. Кроссовый бег интенсивный (ЧСС 160-180 уд./мин) 20-30 мин
 29. Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160-170 уд/мин, экстенсивного 120-130 уд/мин 20-30 мин)
 30. Восстановительный бег (ЧСС до 145 уд/мин) 20-30 мин)
 31. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др. 30-60 мин.
- в дли на запястье и щиколотки ну с полного разбега с отягощением 6-12 раз (пояс, или жилет 10% от веса, манжеты 500 г

Соревновательная дисциплина – прыжок в длину

1. Специальная технико-физическая подготовка – тренировочные средства

Прыжки в длину с полного и длинного разбегов

1. Прыжок в длину в соревнованиях
2. Прыжок в длину с полного разбега 10-12 раз
3. Прыжок в длину с полного разбега 6-10 раз
4. Прыжок
5. Прыжок в длину с полного разбега с отягощением 6-12 раз, пояс или жилет 5% от веса, манжеты 250г, на запястье и щиколотки)
6. Прыжок в длину с полного разбега повторно, с укороченным временем отдыха 5-10 раз 45-60сек отдыха, и 90-120 сек отдыха
7. Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6-8 раз
8. Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10-12 раз
9. Прыжок в длину с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением 6-10 раз , пояс или жилет 5-10% от веса, манжеты 500г на запястья и щиколотки
10. Прыжок в длину с длинного разбега повторно, с укороченным временем отдыха 5-10 раз 45-60сек отдыха, и 90-120 сек отдыха
11. Разбег полный 8-12 раз (с отталкиванием, без отталкивания)
12. Разбег увеличенной длины 8-12 раз + 4 беговых шага, + 2 беговых шага)
13. Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха (45-60 сек, 90-120 сек)
14. Разбег полный в усложненных условиях 8-12 раз (в горку, с сопротивлением: тележка с амортизатором, против ветра
15. Разбег полный в облегченных условиях 8-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
16. Разбег полный с отягощением 8-12 раз (пояс или жилет 10% от веса, манжеты 500г на запястья и щиколотки
17. Разбег полный с отягощением 8-12 раз (пояс или жилет 5% от веса, манжеты 250г на запястья и щиколотки)

Прыжки в длину со среднего и короткого разбегов (раз)

1. Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов 12-16 раз
2. Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов 10-10 раз

3. Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, с отягощением (пояс или жилет 10% от веса, манжеты 500г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
4. Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, с отягощением (пояс или жилет 5% от веса, манжеты 250г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
5. Прыжок в длину 10 беговых шагов в облегченных условиях 6-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
6. Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха – 5-10 раз (45-60 с. отдыха и 90-120 с. отдыха) 6-10 раз
7. «Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз
8. Прыжок в длину с 8 беговых шагов 12-16 раз
9. Прыжок в длину с 8 беговых шагов с отягощением 6-12 (манжеты 500г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 10% от веса)
10. Прыжок в длину с 8 беговых шагов с отягощением 6-12 (манжеты 250г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 05% от веса)
11. Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов 12-16 раз
12. Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов 6-10 раз
13. Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, с отягощением (пояс или жилет 10% от веса, манжеты 500г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
14. Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, с отягощением (пояс или жилет 5% от веса, манжеты 250г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
15. Прыжок в длину 6 беговых шагов в облегченных условиях 6-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
16. Прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха – 5-10 раз (45-60 с. отдыха и 90-120 с. отдыха) 6-10 раз
17. «Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз
18. Прыжок в длину с 4 беговых шагов 12-16 раз
19. Прыжок в длину с 4 беговых шагов с отягощением 6-12 (манжеты 500г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 10% от веса)
20. Прыжок в длину с 4 беговых шагов с отягощением 6-12 (манжеты 250г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 05% от веса)
21. Прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага в облегченных условиях 6-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
22. «Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага 5-10 раз

2.Специальная скоростная подготовка (спринтерский бег) –тренировочные средства **Бег на отрезках до 80м с интенсивностью 96-100%**

1. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с отягощением, общий объем – 0,35-0,40 км (пояс, жилет 10% от веса, манжеты 500г на щиколотки и запястья)
2. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с отягощением, общий объем – 0,35-0,40 км (пояс, жилет 5% от веса, манжеты 250 г на щиколотки и запястья)
3. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с сопротивлением, общий объем – 0,35-0,40 км (против ветра, в горку, тележка, парашют)
4. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, в облегченных условиях, общий объем – 0,35-0,40 км (с горки, с тягой(партнер, амортизатор,)
5. Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30м) по прямой, на вираже, общий объем 0,35-0,40 км

6. Повторный спринт с хода на прямой, на вираже, с отягощением, общий объем – 0,35-0,40 км (пояс, жилет 5% от веса, манжеты 250 г на щиколотки и запястья)
7. Повторный спринт с хода на прямой, на вираже, с сопротивлением, общий объем – 0,35-0,40 км (против ветра, в горку, тележка, парашют)
8. Повторный спринт с хода на прямой, на вираже, в облегченных условиях, общий объем – 0,35-0,40 км (с горки, с тягой (партнер, амортизатор,))
9. Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой) общий объем 0,35 - 0,40 км
10. Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша) общий объем 0,35 -0,40 км
11. Беговые и/или барьерные упражнения 5-8 раз по 30-50м, общий объем 0,25-0,4 км (с ускорением темпа, с максимальной частотой движения).

Бег на отрезках св. 80м с интенсивностью 91-95 % (км)

1. Повторный бег 100м x 4-5 раз x 2 серии отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)
2. Повторный бег 100м x 2-3 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)
3. Повторный бег 120м x 4 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96км)
4. Повторный бег 120м x 2 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)
5. Повторный бег 150м x 3 раза x 3 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)
6. Повторный бег 150м x 2 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)
7. Повторный бег 200м x 3 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)
8. Повторный бег 200м x 2 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)
9. Повторный бег 250м x 3 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)
10. Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)
11. Повторный бег 300м x 3 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)
12. Повторный бег 300м x 2 раз x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)

3. Специальная скоростно-силовая подготовка (прыжковая) –тренировочные средства

1. Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов (с доставанием предмета, с толковой, с маховой ноги) 35-50 отталкиваний
2. Прыжки выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний) пояс, жилет, манжеты)
3. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, 10-12 отталкиваний (с толковой ноги, с маховой ноги)
4. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, с отягощениями (пояс, манжеты.) 10-12 отталкиваний
5. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, с сопротивлением 10-12 отталкиваний (против ветра, с сопротивлением)
6. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, в облегченных условиях 10-12 отталкиваний (по ветру, с тягой)
7. Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)
8. Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)
9. Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)
10. Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)
11. Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)
12. Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 30 отталкиваний (пояс, жилет, манжеты на запястье и щиколотки)

13. Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 40 отталкиваний (поя, жилет, манжеты на запястье и щиколотки)
14. Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 60 отталкиваний (поя, жилет, манжеты на запястье и щиколотки)
15. Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 80 отталкиваний (поя, жилет, манжеты на запястье и щиколотки)
16. Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 100 отталкиваний (поя, жилет, манжеты на запястье и щиколотки)
17. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 100см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки) 30 отталкиваний
18. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 80см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки) 40 отталкиваний
19. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 60см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки) 60 отталкиваний
20. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 40см. (на двух ногах,
21. на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки) 80 отталкиваний
22. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 20см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки) 100 отталкиваний
23. Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толковой или маховой) 100-120 отталкиваний
24. Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты) 60-80 отталкиваний
25. Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов 120-160 отталкиваний
26. Тоже с отягощениями 80-100 отталкиваний
27. Тоже с сопротивлением (против ветра) 80-100 отталкиваний
28. Тоже с облегчением (под горку, с тягой) 80-100 отталкиваний
29. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с высоты 100см 10-20 отталкиваний
30. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с высоты 80см 10-20 отталкиваний
31. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с высоты 60см 15-25 отталкиваний
32. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с высоты 40 см 15-25 отталкиваний
33. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с высоты 20 см 20-30 отталкиваний
34. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с отягощениями, с высоты 100см 10-15 отталкиваний
35. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 80см 10-15 отталкиваний
36. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 60см 20-25 отталкиваний
37. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 40см 20-25 отталкиваний
38. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 20 см 25-30 см отталкиваний
39. Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3-5 отталкивания

- с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», -с разным чередованием ног, с 6-8 беговых шагов – 100 отталкиваний
- 40. Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3-5 отталкивания
 - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», -с разным чередованием ног, с 6-8 беговых шагов с отягощениями, – 60 отталкиваний
- 41. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 100 см - 40 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 30 отталкиваний
- 42. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 80 см - 50 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 40 отталкиваний
- 43. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 60 см - 60 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 50 отталкиваний
- 44. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 40 см - 80 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 60 отталкиваний
- 45. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 20 см - 100 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 80 отталкиваний
- 46. Горизонтальные многократные прыжки (средние) 8-12 отталкиваний
 - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», -с разным чередованием ног, 4-6 беговых шагов – 300 отталкиваний, тоже с отягощениями – 200 отталкиваний
- 47. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания (средние) ,8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 100 см - 40 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 20 отталкиваний
- 48. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания (средние) ,8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 80 см - 50 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 30 отталкиваний
- 49. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания , (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 60 см - 40 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 50 отталкиваний
- 50. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания , (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 40 см - 60 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 60 отталкиваний
- 51. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания , (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 20 см - 80 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 80 отталкиваний
- 52. Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: -с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «Скачки», - с разным чередованием ног – 300 отталкиваний. Также самое с отягощением (пояс, жилет, манжеты) - 200 отталкиваний
- 53. 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.
- 54. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 60см – 60 отталкиваний
- 55. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 60см – 60 отталкиваний

56. Многократные прыжки (длинные) белее 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощением с высоты 40 см – 60 отталкиваний

57. Многократные прыжки (длинные) белее 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощением с высоты 20см – 80 отталкиваний

58. Многократные прыжки (длинные) белее 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощением с высоты 60см – 60 отталкиваний

59. Многократные прыжки (длинные) белее 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощением с высоты 40 см – 90 отталкиваний

60. Многократные прыжки (длинные) белее 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощением с высоты 20см – 120 отталкиваний

4.Специальная силовая подготовка –тренировочные средства

1. 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 75-80% весом ,общий объем 25-30 раз (до 3 т)(женщины объем на 20-30% меньше)

2. Четверть-приседание (90°-110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз, для женщин объем на 20-30% меньше)

3. 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 объем 25-30 раз, для женщин объем меньше на 20-30%)

4. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) – (из угла в коленном суставе до 60-80°),5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

5. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) – (из угла в коленном суставе до 90-110°),5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

6. 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 объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

7. 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% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

8. Приседание скоростное (на время (штанга на спине, на груди) -(глубокое до угла в коленном суставе 60-80°),5-6 подходов по 5 раз со штангой 60% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

9. 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 объем 25-30 раз (1,0-1,8 т , для женщин на 20-30% меньше)

10. Упражнения на сгибатели ног-подъем бедра с отягощением 5-10 -15 кг x 10-12 раз (для женщин на 20-30% меньше)

11. Рывковые упражнения: - рывок классический, 5-6 подходов по 5 раз со штанги 75-80% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)

12. Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5-6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)

13. Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)
14. Толчок классический (подъем на грудь + толчок от груди), 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (для женщин на 20-30% меньше)
15. Подъем штанги на грудь, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (для женщин на 20-30% меньше)
16. Подъем 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 объем 25-35 раз, (для женщин на 20-30% меньше)
17. Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-35 раз (для женщин на 20-30% меньше)

5.Общезаключительная подготовка –тренировочные средства(час)

Обще-подготовительные упражнения

1. Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч
2. Акробатика, батут 05- 0,75 с
3. Подъем ног, 5-6 подходов х 10-12 раз, всего 20 мин (в висе, в упоре)
4. Подъемы туловища (скручивание, 5-6 подходов х 20-30 раз, всего 20 мин)
5. Подъем туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз всего 20 мин
6. Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов х 10-12 раз всего 20 мин
7. Броски набивного мяча 3-5 кг по 8-12 раз: - броски перед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперед, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов х 10-12 раз, всего 30 мин
8. Жим стоя с груди, с плеч, разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
9. Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
10. Жим лежа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
11. Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
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
13. Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
14. Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов х 6х10 раз, всего 20-25 мин
15. Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бедра 5-6 подходов х 6-10 раз всего 10-15 мин
16. Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов х 6х10 раз, всего 10-15 мин
17. Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов х 6-10 раз, всего 20-25 мин
18. Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов х 6х10 раз всего 10-15 мин
19. Подъем или прыжки на стопах с отягощением на плечах 3-5 подходов х 15-25 раз всего 10-15 мин
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.
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.
22. Многоскоки: «скачки» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
23. Многоскоки: «скачки» со штангой (50-75 % от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин

24. Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
25. Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
26. Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги (через 1 беговой шаг, через 3 беговых шага), 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
27. Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги (через 1 беговой шаг, через 3 беговых шага) 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
28. Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, вверх из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода х 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
29. 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
30. 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
31. На силовом тренажере сгибание голени, лежа на животе, 2-3 подхода х 10-12 раз всего 8-10 мин
32. Тяга бедром вперед против сопротивления 5-6 подходов х 8-12 раз, всего 10-15 мин (на блочном тренажере, с амортизатором)
33. Кроссовый интенсивный бег (ЧСС 160-180 уд/мин) 20-30 мин
34. Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160-170 уд/мин, экстенсивного 120-130 уд/мин) 20-30 мин
35. Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140-150 уд/мин) 30-60 мин
36. Восстановительный бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 20-30 мин
37. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др. 30-60 мин

Соревновательная дисциплина – тройной прыжок

1. Специальная технико-физическая подготовка – тренировочные средства

Прыжки тройные с полного и длинного разбега (раз)

1. Тройной прыжок с полного разбега в соревнованиях
2. Тройной прыжок с полного разбега в тренировке 6-8 раз
3. Тройной прыжок с полного разбега 2-4 раз
4. Тройной прыжок с полного разбега с отягощением 4-6 раз (пояс, или жилет 5 % от веса, манжеты 250 г на щиколотки и на запястья)
5. Тройной прыжок с полного разбега повторно, с укороченным временем отдыха 5-10 раз 45-60сек отдыха, и 90-120 сек отдыха
6. Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 6-8 раз
7. Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, 10-12 раз
8. Тройной прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов с отягощением 6-10 раз, пояс или жилет 5-10% от веса, манжеты 250 - 500г на запястья и щиколотки
9. Тройной прыжок с длинного разбега повторно, с укороченным временем отдыха 5-10 раз 45-60сек отдыха, и 90-120 сек отдыха
10. «
11.) Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок с длинного разбега, 12-14 беговых шагов, 5-10 раз
12. Связки; «скачок-шаг». «скачок-прыжок, шаг-прыжок с длинного разбега 12-14 беговых шагов, повторно, 5-10 раз
13. Разбег полный 8-12 раз с отталкиванием, без отталкивания)
14. Разбег полный со скачком в яму с песком 6-10 раз
15. Разбег увеличенной длины 8-12 раз (+ 4 беговых шага, + 2 беговых шага)
16. Разбег полный повторно с укороченным временем отдыха (45-60 сек, 90-120 сек)

17. Разбег полный в усложненных условиях 8-12 раз (в горку, с сопротивлением: тележка с амортизатором, против ветра)
18. Разбег полный в облегченных условиях 8-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
19. Разбег полный с отягощением 8-12 раз (пояс или жилет 10% от веса, манжеты 500г на запястья и щиколотки)
20. Разбег полный с отягощением 8-12 раз (пояс или жилет 5% от веса, манжеты 250г на запястья и щиколот)

Прыжки тройные со среднего и короткого разбега

1. Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов 12-16 раз
2. Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов 6-10 раз
3. Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, с отягощением (пояс или жилет 10% от веса, манжеты 500г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
4. Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, с отягощением (пояс или жилет 5% от веса, манжеты 250г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
5. Тройной прыжок 10 беговых шагов в облегченных условиях 6-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
6. Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха – 5-10 раз (45-60 с. отдыха и 90-120 с. отдыха) 6-10 раз
7. Связки: «скачок-шаг, скачок- прыжок, шаг-прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, повторно 5-10 раз
8. «Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов, 6-10 раз
9. Тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов 12-16 раз
10. Тройной прыжок со среднего разбега, 8 беговых шагов с отягощением 6-12 (манжеты 500г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 10% от веса)
11. Тройной прыжок, 8 беговых шагов с отягощением 6-12 (манжеты 250г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 05% от веса)
12. Тройной прыжок со среднего разбега 10 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха – 5-10 раз (45-60 с. отдыха и 90-120 с. отдыха) 6-10 раз
13. Тройной прыжок 10 беговых шагов в облегченных условиях 6-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
14. Связки: «скачок-шаг, скачок- прыжок, шаг-прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, повторно 5-10 раз
15. «Зеркальный» (с маховой ноги) тройной прыжок со среднего разбега 8 беговых шагов, 6-10 раз
16. Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов 12-16 раз
17. Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов 6-10 раз
18. Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов, с отягощением (пояс или жилет 10% от веса, манжеты 500г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
19. Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов отягощением (пояс или жилет 5% от веса, манжеты 250г на запястье или щиколотки) 6-12 раз
20. Тройной прыжок 6 беговых шагов в облегченных условиях 6-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
21. Тройной прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха – 5-10 раз (45-60 с. отдыха и 90-120 с. отдыха) 6-10 раз
22. Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткого разбега 6 беговых шагов 5-10 раз
23. «Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз
24. Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шага 12-16 раз

25. Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением 6-12 (манжеты 500г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 10% от веса)
26. Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением 6-12 (манжеты 250г на запястье и щиколотки, Пояс или жилет 05% от веса)
27. Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шага в облегченных условиях 6-12 раз (под горку, с тягой, с амортизатором, по ветру)
28. Тройной прыжок с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха – 5-10 раз (45-60 с. отдыха и 90-120 с. отдыха) 5-10 раз
29. Связки: скачок-шаг, скачок-прыжок, шаг-прыжок с короткого разбега 4 беговых шага 5-10 раз
30. «Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага 5-10 раз

2.Специальная скоростная подготовка (спринтерский бег) –тренировочные средства

1. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с отягощением, общий объем – 0,35-0,40 км
2. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с отягощением, общий объем – 0,35-0,40 км (пояс, жилет 10% от веса, манжеты 500г на щиколотки и запястья)
3. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с отягощением, общий объем – 0,35-0,40 км (пояс, жилет 5% от веса, манжеты 250 г на щиколотки и запястья)
4. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, с сопротивлением, общий объем – 0,35-0,40 км (против ветра, в горку, тележка, парашют)
5. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой, на вираже, в облегченных условиях, общий объем – 0,35-0,40 км (с горки, с тягой (партнер, амортизатор,)
6. Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30м) по прямой, на вираже, общий объем 0,35-0,40 км
7. Повторный спринт с хода на прямой, на вираже, с отягощением, общий объем – 0,35-0,40 км (пояс, жилет 10 % от веса, манжеты 500 г на щиколотки и запястья)
8. Повторный спринт с хода на прямой, на вираже, с сопротивлением, общий объем – 0,35-0,40 км (против ветра, в горку, тележка, парашют)
9. Повторный спринт с хода на прямой, на вираже, в облегченных условиях, общий объем – 0,35-0,40 км (с горки, с тягой (партнер, амортизатор,)
10. Переменный спринт на прямой или вираже (возвращение трусцой) общий объем 0,35 - 0,40 км
11. Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша) общий объем 0,35 -0,40 км
12. Беговые и/или барьерные упражнения 5-8 раз по 30-50м, общий объем 0,25-0,4 км (с ускорением темпа, с максимальной частотой движения.

Бег на отрезках св. 80м с интенсивностью 91-95 % (км)

1. 300м х 2 раз х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км) Повторный бег 100м х 4-5 раз х 2 серии отдых до ЧСС 115-120 уд/мин (0,8-1,0 км)
2. Повторный бег 100м х 2-3 раза х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,4-0,6 км)
3. Повторный бег 120м х 4 раза х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,96км)
4. Повторный бег 120м х 2 раза х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,48 км)
5. Повторный бег 150м х 3 раза х 3 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,35 км)
6. Повторный бег 150м х 2 раза х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,6 км)
7. Повторный бег 200м х 3 раза х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)
8. Повторный бег 200м х 2 раза х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (0,8 км)
9. Повторный бег 250м х 3 раза х 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,5 км)

10. Повторный бег 250 м x 2 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,8 км)

11. Повторный бег 300м x 3 раза x 2 серии отдых до ЧСС 110-120 уд/мин (1,2 км)

3.Специальная скоростно-силовая подготовка (прыжковая) –тренировочные средства (отталкиваний)

1. Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов (с доставанием предмета, с толчковой, с маховой ноги) 35-50 отталкиваний

2. Прыжки выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний) пояс, жилет, манжеты)

3. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, 10-12 отталкиваний (с толчковой ноги, с маховой ноги)

4. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, с отягощениями (пояс, манжеты.) 10-12 отталкиваний

5. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, с сопротивлением 10-12 отталкиваний против ветра, с сопротивлением)

6. Прыжки в длину (количество шагов разбега как в высоте +, - 2,4 беговых шага, в облегченных условиях 10-12 отталкиваний (по ветру, с тягой)

7. Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 30 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)

8. Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 40 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)

9. Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 60 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)

10. Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 80 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)

11. Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, 100 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (на толчковую, на маховую)

12. Спрыгивания с 100 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 30 отталкиваний (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки)

13. Спрыгивания с 80 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 40 отталкиваний (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки)

14. Спрыгивания с 60 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 60 отталкиваний (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки)

15. Спрыгивания с 40 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 80 отталкиваний (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки)

16. Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой, с отягощениями 100 отталкиваний (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки)

17. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 100см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки) 30 отталкиваний

18. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 80см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки) 40 отталкиваний

19. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 60см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки) 60 отталкиваний

20. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 40см. (на двух ногах,

21. на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки) 80 отталкиваний

22. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 20см. (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и шиколотки) 100 отталкиваний

23. Вертикальные прыжки через барьеры: - многократные на двух ногах, - на одной ноге (толчковой или маховой) 100-120 отталкиваний
24. Тоже с отягощениями (пояс, жилет, манжеты) 60-80 отталкиваний
25. Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов 120-160 отталкиваний
26. Тоже с отягощениями 80-100 отталкиваний
27. Тоже с сопротивлением (против ветра) 80-100 отталкиваний
28. Тоже с облегчением (под горку, с тягой) 80-100 отталкиваний
29. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с высоты 100см 10-20 отталкиваний
30. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с высоты 80см 10-20 отталкиваний
31. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с высоты 60см 15-25 отталкиваний
32. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с высоты 40 см 15-25 отталкиваний
33. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с высоты 20 см 20-30 отталкиваний
34. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 100см 10-15 отталкиваний
35. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 80см 10-15 отталкиваний
36. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 60см 20-25 отталкиваний
37. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге с отягощениями с высоты 40см 20-25 отталкиваний
38. Спрыгивания, однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной толчковой или маховой ноге, с отягощениями с высоты 20 см 25-30 см отталкиваний
39. Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3-5 отталкивания
- с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», -с разным чередованием ног, с 6-8 беговых шагов – 60 отталкиваний
40. Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3-5 отталкивания
- с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», -с разным чередованием ног, с 6-8 беговых шагов с отягощениями, – 100 отталкиваний
41. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 100 см - 40 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 30 отталкиваний
42. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 80 см - 50 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 40 отталкиваний
43. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 60 см - 60 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 50 отталкиваний
44. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 40 см - 80 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 60 отталкиваний
45. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания ,3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 20 см - 100 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 80 отталкиваний
46. Горизонтальные многократные прыжки (средние) 8-12 отталкиваний
- с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», -с разным чередованием ног, 4-6 беговых шагов – 300 отталкиваний, тоже с отягощениями – 200 отталкиваний

47. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания (средние) ,8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 100 см - 40 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 20 отталкиваний
48. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания (средние) ,8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 80 см - 50 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 30 отталкиваний
49. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания , (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 60 см - 40 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 50 отталкиваний
50. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания , (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 40 см - 60 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 60 отталкиваний
51. Горизонтальные прыгивания-напрыгивания , (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую, маховую) с высоты 20 см - 80 отталкиваний, тоже самое с отягощениями - 80 отталкиваний
52. Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: -с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «Скачки», - с разным чередованием ног – 300 отталкиваний. Также самое с отягощением (пояс, жилет, манжеты) - 200 отталкиваний
53. 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.
54. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 60см – 60 отталкиваний
55. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 40 см – 60 отталкиваний
56. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 20см – 80 отталкиваний
57. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 60см – 60 отталкиваний
58. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 40 см – 90 отталкиваний
59. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: горизонтальные прыгивания-напрыгивания (на двух ногах, на одной ноге (толковой и маховой) с отягощением с высоты 20см – 120 отталкиваний

4. Специальная силовая подготовка –тренировочные средства

1. 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 75-80% весом ,общий объем 25-30 раз (женщины объем на 20-30% меньше)
2. Четверть-приседание (90°-110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем на 20-30% меньше)
3. 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 объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

4. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) – (из угла в коленном суставе до 60-80°), 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
5. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) – (из угла в коленном суставе до 90-110°), 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
6. 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 объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
7. 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% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
8. Приседание скоростное (на время (штанга на спине, на груди) -(глубокое до угла в коленном суставе 60-80°), 5-6 подходов по 5 раз со штангой 60% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
9. 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 объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)
10. Упражнения на сгибатели ног-подъем бедра с отягощением 5-10 -15 кг x 10-12 раз (для женщин на 20-30% меньше)
11. Рывковые упражнения: - рывок классический, 5-6 подходов по 5 раз со штанги 75-80% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)
12. Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5-6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)
13. Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)
14. Толчок классический (подъем на грудь + толчок от груди), 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (для женщин на 20-30% меньше)
15. Подъем штанги на грудь, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (для женщин на 20-30% меньше)
16. Подъем 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 объем 25-36 раз, для женщин на 20-30% меньше)
17. Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (для женщин на 20-30% меньше)
18. Тяга штанги с груди или с плеч (штанга берется со стоек) 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (женщин на 20-30% меньше).

5.Общефизическая подготовка –тренировочные средства

Обще-подготовительные упражнения

1. Гимнастика на снарядах (брусья, перекладина, кольца), 0,75-1,5 ч
2. Акробатика, батут 05- 0,75 с
3. Подъем ног, 5-6 подходов x 10-12 раз, всего 20 мин (в висе, в упоре)
4. Подъемы туловища (скручивание) 0,5-6 подходов x 20-30 раз, всего 20 мин
5. Подъем туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов x 10-12 раз всего 20 мин
6. Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов x 10-12 раз всего 20 мин

7. Метание набивного мяча 3-5 кг по 8-12 раз: - броски перед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперед, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов x 10-12 раз, всего 30 мин
8. Жим стоя с груди, с плеч, разными хватами, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин
9. Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин
10. Жим лежа разными хватами, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин
11. Французский жим стоя или лёжа, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин
12. Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин
13. Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин
14. Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов x 6x10 раз, всего 20-25 мин
15. Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бедра 5-6 подходов x 6-10 раз всего 10-15 мин
16. Вращение туловища с грифом от штанги на плечах стоя или сидя, 5-6 подходов x 6x10 раз, всего 10-15 мин
17. Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин
18. Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов x 6x10 раз, всего 10-15 мин
19. Подъем или прыжки на стопах с отягощением на плечах 3-5 подходов x 15-25 раз всего 10-15 мин
20. Бег со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего 10-15 мин.
21. Бег со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах с продвижением и акцентом на отскок от дорожки, 2-3 подхода x 15-25 беговых шагов, всего 10-15 мин.
22. Многоскоки: «скачки» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
23. Многоскоки: «скачки» со штангой (50-75 % от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
24. Многоскоки: «шаги» со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
25. Многоскоки: «шаги» со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
26. Выталкивания со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги (через 1 беговой шаг, через 3 беговых шага), 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
27. Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, приземляясь на ту же ногу, на каждый шаг, чередуя ноги (через 1 беговой шаг, через 3 беговых шага) 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
28. Выталкивания со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах, вверх из разножки в выпаде со сменой ног или без, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин
29. Прыжки со штангой (80-100% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин)
30. Прыжки со штангой (50-75% от веса спортсмена) на плечах на двух ногах с приземлением через пятку, 2-3 подхода x 10-12 отталкиваний, всего 10-15 мин)
31. На силовом тренажере сгибание голени, лежа на животе, 2-3 подхода x 10-12 раз всего 8-10 мин
32. Тяга бедром вперед против сопротивления 5-6 подходов x 8-12 раз, всего 10-15 мин (на блочном тренажере, с амортизатором)
33. Кроссовый интенсивный бег (ЧСС 160-180 уд/мин) 20-30 мин
34. Фартлек (по завершению интенсивного отрезка ЧСС 160-170 уд/мин, экстенсивного 120-130 уд/мин) 20-30 мин

- 35. Экстенсивный бег в аэробном режиме (ЧСС 140-150 уд/мин) 30-60 мин
- 36. Восстановительный бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 20-30 мин
- 37. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и др. 30-60 мин

Метания

Подготовку метателей целесообразно строить исходя из сдвоенного годичного цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределять возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период. В начале втягивающего микроцикла решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности. На этапе базовой подготовки обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам техники метаний и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка, обучение технике других видов легкой атлетики.

Увеличение объема силовой нагрузки решает задачи:

укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата спортсмена, воспитание умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Всё более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде метаний.

В ходе зимнего соревновательного периода ставятся задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.
- тренером - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований.

Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода

являются: восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники метаний;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Задачами периода основных соревнований являются:

- избирательное совершенствование ведущих в каждом виде метаний физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности;
- сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Представленные ниже тренировочные средства по группе метаний, имеют разницу лишь в специальной технико-физической подготовке, по другим разделам подготовки тренировочные средства идентичны.

Тренировочные средства подготовки метателя

(Тренировочные средства по группе метаний (толкание ядра, метание молота, диска, копья) согласно Методических рекомендаций по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике IAAF Regional Development Centre)

1. Специальная технико-физическая подготовка – тренировочные средства

Соревновательная дисциплина – толкание ядра

Толчки ядра соревновательных параметров (раз)

1. Толкание ядра в соревнованиях
2. Толкание ядра избранным способом в тренировке 35-40 раз
3. Толкание ядра избранным способом 15-25 раз
4. Толкание ядра с места из и.п. стоя лицом перед, ноги параллельно, 15-25 раз
5. Толкание ядра с места из и.р. стоя боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз
6. Толкание ядра с места из и.п. стоя боком к направлению метания, поднимая ногу, наклоняясь и падая в положение начала финального усилия 10-15 раз
7. Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% от массы тела, 10-15 раз (пояс, жилет)
8. Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500г., 10-15 раз (манжеты)
9. Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра 10-20 раз

Толчки ядра несоревновательных параметров (раз)

1. Толкание ядра избранным способом утяжеленного до 20% от веса соревновательного снаряда
2. Толкание ядра избранным способом утяжеленного до 20% от веса соревновательного снаряда 25-35 раз
3. Толкание ядра избранным способом утяжеленного свыше 20% от веса соревновательного снаряда 15-25 раз
4. Толкание ядра избранным способом утяжеленного до 20% от веса соревновательного снаряда 25-30 раз
5. Толкание ядра избранным способом утяжеленного свыше 20% от веса соревновательного снаряда 15-20 раз
6. Толкание ядра избранным способом облегченного до 20% от веса соревновательного снаряда 25-35 раз
7. Толкание ядра избранным способом облегченного свыше 20% от веса соревновательного снаряда 30-40 раз
8. Толкание ядра избранным способом облегченного до 20% от веса соревновательного снаряда 20-30 раз
9. Толкание ядра избранным способом облегченного свыше 20% от веса соревновательного снаряда 20-30 раз
10. Имитационные упражнения с ядром, облегченным до 20 % от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра 10-20 раз
11. Имитационные упражнения с ядром, облегченным свыше 20 % от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра 10-20 раз
12. Имитационные упражнения с ядром, утяжеленным до 20 % от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра 10-20 раз

13. Имитационные упражнения с ядром, утяжеленным свыше 20 % от веса соревновательного снаряда в круге для толкания ядра 10-20 раз

Соревновательная дисциплина – метание молота

Метание молота соревновательных параметров (раз)

1. Метание молота в соревнованиях
2. Метание молота с 3-4 поворотов в тренировке с соревновательным тросом ,30-40 раз
3. Метание молота с 3-4 поворотов с удлиненным тросом 25-35 раз
4. Метание молота с 3-4 поворотов с укороченным тросом 25-30 раз
5. Метание молота с 2 поворотов с соревновательным тросом 20-25 раз
6. Метание молота с 2 поворотов с удлиненным тросом 15-20 раз
7. Метание молота с 2 поворотов с укороченным тросом 15-20 раз
8. Метание молота с 1 поворота с соревновательным тросом 15-20 раз
9. Метание молота с 1 поворота с удлиненным тросом 10-15 раз
10. Метание молота с 1 поворота с укороченным тросом 10-15 раз
11. Предварительные 2-3 вращения молота стоя на месте, 6-10 раз

Метание молота не соревновательных параметров

1. Метание молота с 3-4 поворотов, утяжеленного до 20% от соревновательного снаряда , 15-20 раз
2. Метание молота с 3-4 поворотов, утяжеленного до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
3. Метание молота с 1-2 поворотов, утяжеленного до 20% от соревновательного снаряда, 15-20 раз
4. Метание молота с 1-2 поворотов, утяжеленного до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
5. Метание молота с места, утяжеленного до. 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
6. Метание молота с места, утяжеленного св 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
7. Метание молота с 3-4 поворотов, облегченного до 20% от соревновательного снаряда, 15-20 раз
8. Метание молота с 3-4 поворотов, облегченного св. 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
9. Метание молота с 1-2 поворотов, облегченного до 20% от соревновательного снаряда, 15-20 раз
10. Метание молота с 1-2 поворотов, облегченного св 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
11. Метание молота с места, облегченного до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
12. Метание молота с места, облегченного св 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
13. Предварительные 2-3 вращения утяжеленного молота, стоя на месте 5-10 раз
14. Предварительные 2-3 вращения облегченного молота, стоя на месте 5-10 раз

Соревновательная дисциплина – метание диска

Метание диска соревновательных параметров

1. Метание диска в соревнованиях
2. Метание диска избранным способом в тренировках 35-40 раз
3. Метание диска избранным способом 20-25 раз
4. Метание диска с места из и.п стоя лицом вперед, ноги параллельно, 10-15 раз
5. Метание диска с места из и.п боком к направлению метания, как начало финального усилия, 10-15 раз
6. Метание диска с места из и.п стоя боком к направлению метания, и поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз
7. Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела ,10-15 раз
8. Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающий руки 250-500г, 10-15 раз
9. Имитационные упражнения с диском в круге для метания диска 10-12 раз

Метание диска не соревновательных параметров

1. Метание диска избранным способом, утяжеленного до 20 % от соревновательного снаряда, 10-15 раз
2. Метание диска избранным способом, утяжеленного св 20 % от соревновательного снаряда, 10-15 раз
3. Метание диска избранным способом, облегченного до 20 % от соревновательного снаряда, 10-15 раз
4. Метание диска избранным способом, облегченного св 20 % от соревновательного снаряда, 10-15 раз
5. Метание диска с места, облегченного до 20 % от соревновательного снаряда, 10-15 раз
6. Метание диска с места, облегченного св 20 % от соревновательного снаряда, 10-15 раз
7. Имитационные упражнения с утяжеленным диском до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
8. Имитационные упражнения с утяжеленным диском св. 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
9. Имитационные упражнения с облегченным диском до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
10. Имитационные упражнения с облегченным диском св. 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз

Соревновательная дисциплина – метание копья**Метание копья соревновательных параметров (раз)**

1. Метание копья в соревнованиях
2. Метание копья с полного разбега в тренировке ,10-15 раз
3. Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250г на запястье 10-12 раз
4. Метание копья с большого разбега 10-12 раз
5. Метание копья с большого разбега с манжетой на запястье 100-250г 10-12 раз
6. Метание копья с 4-5 бросковых шагов 10-12 раз
7. Метание копья с 4-5 бросковых шагов с манжетой 100-250г.на запястье 10-15 раз
8. Метание копья с 1-3 бросковых шагов 10-12 раз
9. Метание копья с 1-3 бросковых шагов с манжетой 100-250г.на запястье 10-15 раз
10. Метание копья с места 10-15 раз

Метание копья не соревновательных параметров

1. Метание копья с места с манжетой 100-250г.на запястье 10-15 раз
2. Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке ,10-15 раз (с копьём, без копья)
3. Полный разбег +2 -4 бросковых шага с или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10-15 раз
4. Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке, повторно, с укороченным временем отдыха 10-15 раз
5. Полный разбег с отягощениями 10-15 раз (пояс, манжеты, жилет)
6. Полный разбег с сопротивлением, 10-15 раз (в горку, с тележкой, с амортизатором)
7. Полный разбег в облегченных условиях, 10-15 раз (под горку, по ветру, с тягой)
8. 5 бросковых шагов разбега с отведением копья 10-15 раз

2.Специальная скоростная подготовка–тренировочные средства**Спринтерская подготовка**

1. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта по прямой, общий объем 0,25-0,3 км
2. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с отягощениями (пояс, жилет – 10% от веса, манжеты 500г) общий объем 0,15-0,2 км
3. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта по прямой, в облегченных условиях (с горки, с тягой (амортизатор, партнер,) по ветру. общий объем 0,2-0,25 км

4. Повторный спринт или барьерный бег с высокого или низкого старта на прямой с сопротивлением (против ветра, в горку, тележка, парашют) общий объем 0,15-0,2 км
5. Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30м) на прямой, общий объем 0,15-0,2 км
6. Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30м) на прямой, с отягощениями (пояс, жилет 10% от веса спортсмена, манжеты 500г) общий объем 0,1-0,2 км
7. Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30м) на прямой, с сопротивлением (против ветра, в горку, с тягой) общий объем 0,15-0,2 км
8. Повторный спринт с хода (предварительный разбег 20-30м) на прямой, (в облегченных условиях – с горки, с тягой, по ветру) общий объем 0,15-0,2 км
9. Переменный спринт на прямой (возвращение трусцой), общий объем 0,15-0,2 км
10. Челночный спринт (последующий бег в обратную сторону с линии финиша предыдущего отрезка, отдых – ходьба к линии финиша), общий объем 0,15-0,2 км
11. Беговые и/или барьерные упражнения 5-6 раз по 20-30 м, общий объем 0,1-0,2 км (в равномерном темпе, с ускорением темпа, с максимальной частотой движений)

3. Специальная скоростно-силовая подготовка – тренировочные средства

«Бросковые упражнения»

1. Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 20-25 раз
2. Толкание двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 20-25 раз
3. Толкания одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз
4. Толкание двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 10-20 раз
5. Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – около соревновательного веса, 15-20 раз, вперед, назад
6. Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) около соревновательного веса, 15-20 раз, вперед, назад
7. Броски одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз, вперед, назад
8. Броски двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз, вперед, назад
9. Имитация броска одной рукой предметов (гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) – тяжелого (10-25 кг) веса, 10-15 раз, вперед, назад
10. Имитация броска двумя руками предметов (ядра, гири, диска от штанги, набивного мяча, камней и др.) тяжелого (10-25 кг) веса, 15-20 раз, вперед, назад

«Прыжковые упражнения»

1. Прыжки выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4-10 беговых шагов с доставанием предметов 35-50 отталкиваний
2. Прыжки выталкивания вверх с толчковой и маховой ног с разбега 4-10 беговых шагов с отягощением, 20-30 отталкиваний. (манжеты, пояс, жилет)
3. Прыжки в длину с места с двух ног, 6-10 отталкиваний (с толчковой, с маховой)
4. Прыжки в длину с разбега 4-8 беговых шагов, 10-12 отталкиваний (с толчковой, с маховой)
5. Прыжки в длину с разбега 4-8 беговых шагов с отягощениями, 10-12 отталкиваний, (пояс, жилет, манжеты)
6. Спрыгивания с 60см однократные с вертикальной отпрыжкой 60 отталкиваний
7. Спрыгивания с 40см однократные с вертикальной отпрыжкой 80 отталкиваний
8. Спрыгивания с 20см однократные с вертикальной отпрыжкой 100 отталкиваний
9. Спрыгивания на две ноги с 60см однократные с вертикальной отпрыжкой 60 отталкиваний с отягощением

10. Спрыгивания на две ноги с 40см однократные с вертикальной отпрыжкой 80 отталкиваний с отягощением
11. Спрыгивания с 20 см однократные с вертикальной отпрыжкой 100 отталкиваний с отягощением
12. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 60см – 60 отталкиваний) на двух ногах, на одну ногу толчковую, маховую)
13. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 40 см – 80 отталкиваний) на двух ногах, на одну ногу толчковую, маховую)
14. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 20см – 100 отталкиваний) на двух ногах, на одну ногу толчковую, маховую)
15. Вертикальные на две ноги спрыгивания-напрыгивания с высоты 60см – 60 отталкиваний) с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки)
16. Вертикальные на две ноги спрыгивания-напрыгивания с высоты 40 см – 80 отталкиваний) с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки)
17. Вертикальные на две ноги спрыгивания-напрыгивания с высоты 20см – 100 отталкиваний) с отягощениями (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки)
18. Вертикальные прыжки через барьеры: -многократные на двух ногах, на одной (толковой или маховой) с отягощениями 60-80 отталкиваний (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки)
19. Вертикальные выталкивания через 1-3-5 беговых шагов с сопротивлением , против ветра, 80-100 отталкиваний
20. Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, с высоты 60 см, 15-25 отталкиваний
21. Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, на одной (толковой или маховой) ноге с высоты 40 см, 15-25 отталкиваний
22. Спрыгивания однократные горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, (толковой или маховой) ноге с высоты 20 см, 20-30 отталкиваний
23. Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, с высоты 60 см, с отягощениями (пояс, жилет, манжеты) 20-25 отталкиваний
24. Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, (толковой или маховой) ноге с высоты 40 см, с отягощениями (пояс, жилет, манжеты) 20-25 отталкиваний
25. Спрыгивания однократные с горизонтальной отпрыжкой на двух ногах, (толковой или маховой) ноге с высоты 20 см, с отягощениями (пояс, жилет, манжеты) 25-30 отталкиваний
26. Горизонтальные многократные прыжки (короткие) 3-5 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног с места, с отягощением (пояс, жилет, манжеты) 60 отталкиваний
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
28. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 3-5 отталкиваний (на двух ногах, с высоты 60 см, 60 отталкиваний)
29. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 40 см, 80 отталкиваний)
30. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 20 см, 100 отталкиваний)
31. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 3-5 отталкиваний на двух ногах, с высоты 60 см, 50 отталкиваний, с отягощениями
32. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний, с отягощениями
33. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 3-5 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний, с отягощениями

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
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, с отягощением (пояс, жилет, манжеты)
36. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 8-12 отталкиваний (на двух ногах, с высоты 60 см, 40 отталкиваний)
37. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний)
38. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний)
39. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 40 см, 60 отталкиваний, с отягощением)
40. Горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, (средние) 8-12 отталкиваний (на двух ногах, на одну ногу (толчковую или маховую) с высоты 20 см, 80 отталкиваний, с отягощением)

4. Специальная силовая подготовка – тренировочные средства

Специальные силовые упражнения

Жим сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз

1. Жим лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз
2. Жим стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз
3. Французский жим стоя или лёжа 5-6 подходов 6-10 раз
4. 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 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (до 3 т) (женщины объем на 20-30% меньше)
5. Полуприседание на двух или на одной ноге, вставание на опору, штанга на спине, на груди, на прямых руках, над головой)-5-6 подходов по 6-8 раз, 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (4-6 т) для женщин объем меньше на 20-30%.
6. Четверть-приседание (90°-110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем на 20-30% меньше)
7. 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 объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
8. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) – (из угла в коленном суставе до 60-80°), 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
9. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры (штанга на плечах) – (из угла в коленном суставе до 90-110°), 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
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 100% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
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 объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)
12. Приседание скоростное (на время) штанга на спине, на груди) -(глубокое до угла в коленном суставе 45°), 5-6 подходов по 5 раз со штангой 60% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

13.Полуприседание скоростное (на время) штанга на спине, на груди) -(глубокое до угла в коленном суставе 60-80°),5-6 подходов по 5 раз со штангой 60% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз (для женщин объем меньше на 20-30%)

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 объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)

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 объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)

16.Упражнения на сгибатели ног-подъем бедра с отягощением (15-25 кг), (5-10кг) x 10-12 раз (для женщин на 20-30% меньше)

17.Рывковые упражнения: - рывок классический, 5-6 подходов по 5 раз со штанги 75-80% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (1,5 -2,0 т для женщин на 20-30% меньше)

18.Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5-6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)

19.Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-30 раз (для женщин на 20-30% меньше)

20.Толчок классический (подъем на грудь + толчок от груди), 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз для женщин на 20-30% меньше)

21.Подъем штанги на грудь, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (для женщин на 20-30% меньше)

22.Подъем 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 объем 25-36 раз (2,5-3,5т) для женщин на 20-30% меньше)

23.Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь штангой помоста, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-36 раз (3,5-4,0 т) для женщин на 20-30% меньше)

5. Общая физическая и техническая подготовка – тренировочные средства

Соревновательные дисциплины – толкание ядра, метание молота, метание диска, метание копья.

Обще-подготовительные упражнения

1. Подъемы ног,5-6 подходов x 10-12 раз, всего 20 мин (в висе, в упоре)

2. Подъемы туловища (скручивание) ,5-6 подходов x 20-30 раз, всего 20 мин

3. Подъем туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов x 10-12 раз всего 20 мин

4. Удержание в статике туловища с отягощением за головой 5-15 кг, лежа передней поверхностью бёдер на опоре, 5-6 подходов x 10-12 раз всего 20 мин

5. Метание набивного мяча 3-5 кг по 8-12 раз: - броски вперед, - из-за головы, - от груди, - назад, - сбоку вперед, - сбоку назад, - вверх, 6-10 подходов x 10-12 раз, всего 30 мин

6. Пуловер, лёжа спиной на скамье, отягощение на вытянутых или согнутых в локтях руках, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин

7. Тяга грифа на блоковом тренажёре к груди или за голову к плечам, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин

8. Сгибание руки с гантелями или штангой в локтевом суставе (на бицепс), 5-6 подходов x 6x10 раз, всего 20-25 мин

9. Сидя сгибание-разгибание кистей с опорой предплечья на бедра 5-6 подходов x 6-10 раз всего 10-15 мин

10. Разведение рук с отягощением лёжа на животе, 5-6 подходов x 6-10 раз, всего 20-25 мин

11. Разведение – сведение рук с отягощением лёжа на спине, 5-6 подходов x 6x10 раз, всего 10-15 мин

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

Многоборье

Планирование годового цикла подготовки многоборцев на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «двойному» циклу.

Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – обще-подготовительный и специально-подготовительный, во втором – ранний соревновательный и этап основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

При планировании тренировки юных многоборцев на тренировочном этапе в подготовительном периоде на *обще-подготовительном* этапе подготовленности выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости и силы. Интенсивность нагрузки небольшая, ускоренное наращивание ее означало бы форсирование тренировки, что не может гарантировать устойчивость спортивной формы в соревновательном периоде. Многоборец в этом периоде должен работать и над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. Необходимо постоянно обращать внимание на развитие тех групп мышц и суставов, от которых зависит

правильное выполнение техники видов. Нельзя, например, правильно метать копье без достаточной подвижности в плечевом суставе, технично преодолевать барьеры без необходимой гибкости и подвижности в тазобедренном суставе и т.д.

На *специально-подготовительном этапе* совершенствуется техника, воспитываются волевые качества, продолжаются занятия по общей физической подготовке. Работа над техникой сложных и отстающих видов. Участие в соревнованиях по отдельным видам не требующих специальной подготовки, чтобы оценивать и контролировать свои возможности, накапливать опыт и поддерживать психологическую готовность.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. Работа над техникой отдельных видов многоборья.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона. Участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья. В соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую подготовленность. Занятия для развития силы должны входить в тренировку 1-2 раза в неделю, а бег на местности не меньше чем 1 раз в неделю. Специальные упражнения надо включать в разминку на всех тренировочных занятиях.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В этот период нужно нервам дать отдых, а мышцам - работу. Рекомендуются длительные пробежки, прогулки и походы, плавание и спортивные игры.

Тренировочные средства подготовки многоборцев

(Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике IAAF Regional Development Centre)

Соревновательные дисциплины - Семиборье (жен), Десятиборье (муж)

1. Специальная технико-физическая подготовка

Барьерный бег в 3 шага

1. Барьерный бег на 60, 110 (100м) слб
2. 1 барьер со старта, повторно 3-5 раз
3. 2-3 барьера со старта, повторно 3-5 раз
4. 5 барьеров со старта повторно 3-5 раз
5. 7-8 барьеров со старта, повторно 3-4 раза
6. 11 барьеров со старта, повторно 2-3 раза
7. Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 03,-05м 5х6 барьеров
8. Бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз
9. Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз
10. Бег с барьерами через один шаг, 6х6 барьеров
11. Бег сбоку толчковой ноги, 1 шаг между барьерами 6х6 барьеров
12. Бег сбоку маховой ноги, 1 шаг между барьерами 6х6 барьеров
13. Бег сбоку толчковой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров
14. Бег сбоку маховой ноги, 3 шага между барьерами 6х6 барьеров
15. Бег с барьерами с расстановкой на 200м 3-5 барьеров x 4 раза.

Прыжки в высоту

1. Прыжок в высоту на соревнованиях
2. Прыжок в высоту с полного разбега 9- 12 беговых шагов (16-25 раз)

3. Прыжок в высоту с полного разбега 9- 12 беговых шагов с отягощением (10-15 раз)
4. Прыжок в высоту с полного разбега 9- 12 беговых шагов с укороченным временем отдыха (10-15 раз)
5. Прыжок в высоту с длинного разбега 6-8 беговых шагов (16-25 раз)
6. Прыжок в высоту с длинного разбега 6-8 беговых шагов с отягощением (10-15 раз) (манжеты на запястье и щиколотки)
7. Прыжок в высоту с длинного разбега 6-8 беговых шагов с укороченным временем отдыха (10-15 раз)
8. Прыжок в высоту с укороченного разбега 4-5 беговых шага 25-35 раз
9. Прыжок в высоту с укороченного разбега 4-5 беговых шага, с укороченным временем отдыха 6-10 раз
10. Прыжок в высоту с укороченного разбега 4-5 беговых шага отталкиваясь с повышенной 15-20 раз (плинт 5-10 см, плинт 20-30 см)
11. Прыжок в высоту способом ножницы с укороченного разбега 4-5 беговых шага 8-12 раз
12. Прыжок в высоту с укороченного разбега 2-3 беговых шага 6-8 раз

Прыжки в длину

1. Прыжок в длину в соревнованиях
2. Прыжок в длину с полного разбега 10-12 раз, 6-9 раз
3. Прыжок в длину с полного разбега с отягощением 6-12 раз (пояс, жилет 10% от веса, манжеты 500г на щиколотки)
4. Прыжок в длину с полного разбега с отягощением 6-12 раз (пояс, жилет 10% от веса, манжеты 250 г на щиколотки)
5. Разбег полный 8-12 раз (с отталкиванием, без отталкивания, с отягощением)
6. Разбег полный в облегченных условиях 6-10 раз (под горку, с тягой, амортизатором, по ветру)
7. Прыжок в длину со среднего разбега 10 беговых шагов (12-16 раз, 6-10 раз)
8. Прыжок в длину со короткого разбега 6 беговых шагов (12-16 раз, 6-10 раз)
9. «Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 6 беговых шагов, 6-10 раз
10. Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага (12-16 раз, 6-10 раз)
11. Прыжок в длину с короткого разбега в 4 беговых шага, повторно с укороченным временем отдыха, 5-10 раз 45-60 сек отдыха, 90-120 сек отдыха)
12. «Зеркальный» (с маховой ноги) прыжок в длину с короткого разбега 4 беговых шага, 6-10 раз

Прыжок с шестом

1. Прыжок с шестом в соревнованиях
2. Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега 12 раз и более (на шесте средней жёсткости, на жестком шесте, на мягком шесте)
3. Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега до 10 раз (на шесте средней жёсткости, на жестком шесте, на мягком шесте)
4. Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением 6-12 раз (пояс, жилет 10% от веса, манжеты на запястья 500г)
5. Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением 6-12 раз (пояс, жилет 5% от веса, манжеты на запястья 250 г)
6. Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега, 10 беговых шагов, 10-16 раз
7. 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)
8. Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага) до 12 раз) (на шесте средней жёсткости, на жестком шесте, на мягком шесте)

9. Прыжок с шестом со среднего разбега, 8 беговых шагов с отягощением (пояс, жилет 10% от веса, манжеты на запястья 500г) 6-10 раз
10. Прыжок с шестом со среднего разбега, 8 беговых шагов с отягощением (пояс, жилет 5 % от веса, манжеты на запястья 250г) 6-10 раз
11. Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега :8 беговых шагов,10-16 раз
12. Прыжок с шестом со короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага) 6-8 раз (на шесте средней жёсткости, на жестком шесте, на мягком шесте)
13. Прыжок с шестом со короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага) до 12 раз (на шесте средней жёсткости, на жестком шесте, на мягком шесте)
14. Прыжок с шестом с короткого разбега, 6 беговых шагов с отягощением (пояс, жилет 10% от веса, манжеты на запястья 500г) 6-10 раз
15. Прыжок с шестом с короткого разбега, 6 беговых шагов с отягощением (пояс, жилет 5 % от веса, манжеты на запястья 250г) 6-10 раз
16. Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, повторно с укороченным временем отдыха ,5-10 раз (45 -60 с отдыха, 90-120 с. отдыха)
17. Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега :6 беговых шагов,10-16 раз

Толкание ядра

1. Толкание ядра в соревнованиях
2. Толкание ядра избранным способом в тренировке 35-40 раз
3. Толкание ядра избранным способом 15-25 раз
4. Толкание ядра с места из и.р. стоя боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз
5. Толкание ядра с места из и.п. стоя боком к направлению метания, поднимая ногу, наклоняясь и падая в положение начала финального усилия 10-15 раз
6. Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% от массы тела, 10-15 раз (пояс, жилет)
7. Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500г., 10-15 раз (манжеты)
8. Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра 10-20 раз
9. Толкание ядра избранным способом утяжеленного снаряда (до 20% от соревновательного веса 25-35 раз, свыше 20% от веса 15-25 раз)
10. Толкание ядра избранным способом утяжеленного снаряда (до 20% от соревновательного веса 25-20 раз, свыше 20% от веса 15-20 раз)
11. Толкание ядра избранным способом облегченного снаряда (до 20% от соревновательного веса 25-35 раз, свыше 20% от веса 35-40 раз)
12. Толкание ядра избранным способом облегченного снаряда (до 20% от соревновательного веса 20-30 раз, свыше 20% от веса 20-30 раз)
13. Имитационные упражнения с утяжеленным ядром в круге для толкания ядра (до 20% от соревновательного веса 10-20 раз, свыше 20% от веса 10-20 раз)
14. Имитационные упражнения с облегченным ядром в круге для толкания ядра (до 20% от соревновательного веса 10-20 раз, свыше 20% от веса 10-20 раз)

Метание копья

1. Метание копья в соревнованиях
2. Метание копья с полного разбега в тренировке ,10-15 раз
3. Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250г на запястье 10-12 раз
4. Метание копья с 4-5 бросковых шагов 10-12 раз
5. Метание копья с 4-5 бросковых шагов с манжетой 100-250г.на запястье 10-15 раз
6. Метание копья с 1-3 бросковых шагов 10-12 раз

7. Метание копья с 1-3 бросковых шагов с манжетой 100-250г.на запястье 10-15 раз
8. Метание копья с места 10-15 раз
9. Метание копья с места с манжетой 100-250г.на запястье 10-15 раз
10. Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке ,10-15 раз (с копьем, без копья)
11. Полный разбег +2 -4 бросковых шага с или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10-15 раз (с копьем, без копья)
12. Полный разбег с или без обозначения метания на секторе или дорожке, повторно, с укороченным временем отдыха 10-15 раз
13. Полный разбег с отягощениями 10-15 раз (пояс, манжеты, жилет)
14. Полный разбег с сопротивлением, 10-15 раз (в горку, с тележкой, с амортизатором)
15. Полный разбег в облегченных условиях, 10-15 раз (под горку, по ветру, с тягой)
16. 5 бросковых шагов разбега с отведением копья 10-15 раз
17. Метание утяжеленного копья с полного разбега 10-12 раз (до 25% от веса соревновательного снаряда, свыше 25% от веса)
18. Метание утяжеленного копья с разбега 4-5 бросковых шагов 10-12 раз (до 25% от веса соревновательного снаряда, свыше 25% от веса)
19. Метание утяжеленного копья с места 10-12 раз (до 25% от веса соревновательного снаряда, свыше 25% от веса)
20. Метание облегченного копья с разбега 4-5 бросковых шагов 10-15 раз (до 25% от веса соревновательного снаряда, свыше 25% от веса)
21. Метание облегченного копья с полного разбега 10-15 раз (до 25% от веса соревновательного снаряда, свыше 25% от веса)
22. Метание облегченного копья с места 10-15 раз (до 25% от веса соревновательного снаряда, свыше 25% от веса)

Метание диска

1. Метание диска в соревнованиях
2. Метание диска избранным способом в тренировках 35-40 раз
3. Метание диска избранным способом 20-25 раз
4. Метание диска с места из и.п стоя лицом вперед, ноги параллельно, 10-15 раз
5. Метание диска с места из и.п боком к направлению метания, как начало финального усилия, 10-15 раз
6. Метание диска с места из и.п стоя боком к направлению метания, и поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз
7. Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела ,10-15 раз
8. Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающий руки 250-500г, 10-15 раз
9. Метание диска избранным способом, облегченного до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
10. Метание диска избранным способом, облегченного свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
11. Метание диска с места, облегченного до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
12. Метание диска с места, облегченного свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
13. Имитационные упражнения с диском в круге для метания диска 10-12 раз
14. Метание диска избранным способом, утяжеленного до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
15. Метание диска избранным способом, утяжеленного свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
16. Метание диска с места, утяжеленного до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
17. Метание диска с места, утяжеленного свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз

18. Имитационные упражнения с утяжеленным диском (до 20% от соревновательного снаряда) в круге для метания диска 10-20 раз
19. Имитационные упражнения с утяжеленным диском (свыше 20% от соревновательного снаряда) в круге для метания диска 10-20 раз
20. Имитационные упражнения с облегченным диском (до 20% от соревновательного снаряда) в круге для метания диска 10-20 раз
21. Имитационные упражнения с облегченным диском (свыше 20% от соревновательного снаряда) в круге для метания диска 10-20 раз

2. Специальная скоростная (спринтерская) подготовка – тренировочные средства

Бег на отрезках до 150м с инт. 91-100%

1. Бег по команде 60,100,150м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60м
2. Бег 3-4 x20(30,40,50) м со старта 2-4 серии, повторно, отдых между пробежками до полного восстановления, между сериями 7-8 мин
3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, семенящий бег (в высоком темпе) 30м+переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений
4. Челночный бег 30-50м, 5-6 пробежек 1 серия, или 2 серии
5. Бег с низкого старта под команду или без команды 6-7 x 20м 20-30м, 5-6 стартов, 20-40м 6-10 стартов
6. Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.) 6-7 x 20м
7. Бег с высокого старта 3-4 раза по 30-40м
8. Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрывало автомобиля) 5-6 x 30м
9. Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20м
10. Стартовое ускорение по отметкам (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге) 3-5 x 30-40 м
11. Старты на вираже 4-5 x 40м
12. Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20м, 4-5 x 30м
13. Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30м
14. Бег с ускорением 3-5 x 60м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин
15. Бег 3-40м под уклон, повторно, отдых 3-5 мин
16. Бег с тягой вперед 40-50м, повторно с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза
17. Бег 30-40м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см) 3-4 раза: - расстояние между фишками на 10-15 см короче бегового шага, - расстояние между фишками на 10-15 см длиннее бегового шага.
18. Бег с буксировкой покрывала автомобиля или специальные санки с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60м
19. Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений
20. Бег с высокого старта 4-5 x 80м, отдых 3-4 мин
21. Бег 40м в подъем + 40м вниз, 2-3 раза
22. Бег 80+100+120м
23. Переменный бег 3-6 раз x 100-150м: 1 серия, или 2-3 серии, отдых между сериями 4-5 мин
24. Бег 3-4 x 100м + 150м + 200м, повторно, отдых между повторениями 3-4 мин: 1 серия или 2 серии, отдых между сериями 5-7 мин

25. Бег повторно 3-4 х 150-200м в гору: отдых 3-4 мин, 2 серии, отдых между сериями 5-7 мин

3.Специальная скоростно-силовая (прыжковая) подготовка – тренировочные средства

Прыжковые упражнения

1. Прыжок в длину с места 6-10 раз
2. Тройной прыжок с места 5-8 раз
3. Пятерной прыжок с места 5-8 раз
4. Десятирный прыжок с места 3-5 раз
5. Многоскоки через отметки 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки
6. Скачки 8-10 отталкиваний по 3-4 попытки на каждую ногу
7. Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед по 10 раз на каждую ногу
8. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги», - на одной ноге «скачки», - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний
9. Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: горизонтальные спрыгивания-напрыгивания, 60 отталкиваний
10. Запрыгивание на гим.коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед 10-15 прыжков 4-5 подходов
11. Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 7-10 кг на плечах, 8-10 попыток
12. Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний
13. Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов
14. Выпрыгивание вверх, из приседа на одной ноге (пистолетик) по 10-15 раз на каждой ноге
15. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
16. Прыжки вверх из глубокого приседа с поворотом на 360° 10-20 прыжков, 3-5 подходов
17. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед 1-2 прыжков, 3-5 подходов
18. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
19. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180° 10-20 прыжков, 3-5 подходов
20. Прыжки «разножка» меняя положение ног 1-2 раза в полете, 10-20 прыжков 3-5 подходов
21. Прыжки на двух ногах в глубоком приседе, продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
22. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног 10-20 прыжков 3-5 подходов
23. Прыжки через гимнастическую скамейку слева направо и обратно, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
24. Выпрыгивание из стартовых колодок вперед с приземлением плашмя на маты 5-10 прыжков 2-3 подхода
25. Прыжки через барьеры на двух ногах 6-10 барьеров 3-6 попыток
26. Прыжки через барьеры на одной ноге 6-10 барьеров 3-4 попытки на каждую ногу
27. Спрыгивания с 40см, однократные с отпрыжкой в верх, 80 отталкиваний, с высоты 20см – 100 отталкиваний
28. Спрыгивания с 80см однократные, с отпрыжкой в верх 40 отталкиваний
29. Вертикальные спрыгивания – напрыгивания с высоты 100см – 30 отталкиваний
30. Вертикальные спрыгивания-напрыгивания с высоты 80см – 40 отталкиваний

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 60 отталкиваний с отягощением (пояс, жилет, манжеты на запястья и щиколотки)
32. 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, 100 отталкиваний
33. Многократные прыжки (длинные) более 12 отталкиваний
34. Прыжки выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов 35-50 отталкиваний (с толчковой и маховой ног)
35. Прыжки-выталкивания вверх с разбега 4-9 беговых шагов с отягощениями, 20-30 отталкиваний (пояс, жилет или манжеты)
36. Прыжки доставая баскетбольной кольцо или щит 10-20 попыток
37. Прыжки доставая перекладину футбольных ворот или верхний край волейбольной сетки 10-20 попыток

4.Специальная силовая подготовка – тренировочные средства

Специальные силовые упражнения (т)

1. Ходьба выпадами 10-12 шагов со штангой на плечах 50-70кг, 3-5 подходов
2. Наклоны со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 раз в подходе, 2-3 серии
3. Повороты туловища со штангой на плечах 50-70 кг, 10-15 поворотов, 2-3 серии
4. Жим штанги 40-90 кг, лежа, 2-3 раза в подходе, 2-3 подхода
5. Подъем на носки со штангой весом 50-70 кг на плечах, 10-15 раз, 2-3 подхода
6. Рывок, толчок штанги, 2-3 серии, 2-3 раза в каждом подходе, с весом 95% от максимального, 6-7 раз в каждом подходе, с весом 80% от максимального
7. Приседание со штангой полное или полу-приседы, 3-5 серий, 2-3 повторения с весом 95% от максимального, 6-7 повторений с весом 80% от максимального
8. Жим, сидя под углом 40° разными хватами, 5-6 подходов х 6х10 раз
9. Жим, лёжа разными хватами, 5-6 подходов х 6х10 раз
10. Жим, стоя с груди, с плеч разными хватами, 5-6 подходов х 6-10 раз
11. Французский жим, стоя или лежа, 5-6 подходов х 6-10 раз
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 объем 25-30 раз,
13. Четверть-приседание (90-110°) на двух ногах или одной ноге, вставание на опору (штанга на спине, на груди, на прямых руках над головой) – 5-6 подходов по 10 раз с 75-85% весом, общий объем 25-30 раз,
14. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе 45°) 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз,
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 объем 25-30 раз,
16. Выпрыгивание на двух ногах, на одной ноге, на одной ноге с опоры, штанга на плечах (из угла в коленном суставе 95-110°) 5-6 подходов по 10 раз с 75-80% весом, общий объем 25-30 раз,
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 объем 25-30 раз.
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% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз.

19. Полуприседание скоростное (на время), штанга на спине, на груди (глубокое (60-80° до угла в коленном суставе до 45°) 5-6 подходов по 5 раз со штангой 60% веса спортсмена, общий объем 25-30 раз.
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 объем 25-30 раз.
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 объем 25-30 раз.
22. Упражнения на сгибатели ног: подъем бедра с отягощением 15-25 кг x 10-12 раз.
23. Упражнения на сгибатели ног: подъем бедра с отягощением 5-10 кг x 10-12 раз.
24. Рывковые упражнения: - рывок классический, 5-6 подходов по 5 раз со штангой 75-80% от максимального веса, общий объем 25-30 раз.
25. Рывок классический повторный, не касаясь штангой помоста, с колен, 5-6 подходов по 5 раз со штангой 70-75% от максимального веса, общий объем 25-30 раз.
26. Рывковая тяга штанги, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-30 раз.
27. Толчок классический (подъем на грудь + толчок от груди), 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз.
28. Подъем штанги на грудь 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз.
29. Подъем штанги на грудь повторный, не касаясь помоста с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз.
30. Тяга штанги толчковая повторная, не касаясь помоста, с плинтов или с колен, 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 100-120% от максимального веса, общий объем 25-36 раз.
31. Толчок штанги с груди или с плеч (штанга берется со стоек), 5-6 подходов по 5-6 раз со штангой 70-80% от максимального веса, общий объем 25-36 раз.

5.Совершенствование общей выносливости – тренировочные средства

Упражнения для совершенствования общей выносливости

1. Непрерывный бег 4-5 км (ЧСС 120-130 уд.мин)
2. Непрерывный бег 8-10 км (ЧСС 120-130 уд.мин)
3. Непрерывный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд.мин)
4. Фартлек 8-10 км (ЧСС 140-150 уд.мин) по ходу выполнение переключений 6-10 раз по 50-150м (ЧСС до 170 уд.мин) по пересеченной местности (подъемы, спуски) , по равнине
5. Фартлек 8-10 км (ЧСС 140-150 уд.мин) по ходу выполнение переключений 6-10 раз по 100-200м (ЧСС до 170 уд.мин) по пересеченной местности (подъемы, спуски) , по равнине
6. Фартлек 10-12 км (ЧСС 140-150 уд.мин) по ходу выполнение переключений 6-10 раз по 50-150м (ЧСС до 170 уд.мин) по пересеченной местности (подъемы, спуски) , по равнине
7. Непрерывный длительный бег 10-12 км (ЧСС 140-150 уд.мин)) по пересеченной местности (подъемы, спуски) , по равнине
8. Непрерывный длительный бег более 12 км (ЧСС 140-150 уд.мин)) по пересеченной местности (подъемы, спуски) , по равнине
9. Бег переменный (интенсивность менее 90%) 6-8 x 100м через 50м медленно
10. Переменный бег в непрерывном режиме 3-4 x 1000м (ЧСС 170-185уд/мин), через 1000м 9ЧСС 150-155 уд.мин)
11. Переменный бег в непрерывном режиме 2-3 x 1000м (ЧСС 170-185уд/мин), через 1000м 9ЧСС 150-155 уд.мин)
12. Темповой бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд.мин)
13. Бег интервальный 2-3 x 300м, 3-4 x 400м
14. Бег повторный 80+100+150+200м – 2 серии
15. Бег повторный 150+200+250+200+150м 1 серия

16. Бег повторный с высокого старта, меняя скорость бега каждые 30м с субмаксимальной скоростью, полное восстановление 5х200м
17. Бег 2-3 x 300м, переменнo
18. Бег 4-8 x 150м, переменнo
19. Бег 4-8 x 120м, переменнo
20. Бег 4-8 x 100м, переменнo

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Классификация легкоатлетических дисциплин проходит по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Следующая классификация по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические дисциплины делят на циклические, ациклические, смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Все виды легкой атлетики подразделяются на группы:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин так и женщин

Гладкий бег – циклический вид. Требуемый проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости

Спринт, или бег на короткие дистанции. Проводится на стадионе, в манеже, Дистанции 30м,60м,100м,200м одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость - средние дистанции 800м,1000м,1500м, 1 миля – проводятся на стадионе и в манеже для мужчин и для женщин
длинные дистанции 3000м,5000м,10000м проводятся на стадионе (в манеже проводится только 3000м) одинаковые для мужчин и женщин

Сверхдлинные дистанции 15 ;210975;42195;100км на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе) одинаковые для мужчин и женщин⁴

Ультралонкие дистанции –суточные бег проводится на стадионе или на шоссе для мужчин и для женщин.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости

Эстафетный бег – по структуре смешанный, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

Легкоатлетические метания разделяются на группы: - метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега, метание снарядов из круга, толкание снаряда из круга.

Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии с легкоатлетической специализацией учитываются при составлении плана спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),

этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

По особенностям режима двигательной деятельности виды легкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определенной координации в соответствии с двигательными задачами (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).
2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий (ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции).

При большом многообразии видов легкой атлетики имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена.

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом возрастных и психофизиологических требований. Оптимальными периодами для развития физических качеств у юношей являются:

- аэробные возможности после 14 лет
- анаэробно-гликолитические возможности (стимулирующие воспитание специальной выносливости) возраст 15-17 лет
- анаэробно- алактатные возможности (стимулирующие воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально – силовых способностей, максимальная интенсивность до 15-20 сек) механизм энергосбережения- возраст 16-18 лет, у девушек сенситивные (чувствительные) периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

Влияние физических качеств на результативность по различным спортивным дисциплинам легкой атлетики

Таблица 15

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	

Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2- среднее влияние

1- незначительное влияние

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

10.Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

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

**6.1.Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка,
необходимые
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5.	Конус высотой 15 см	штук	10
6.	Конь гимнастический	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
9.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
11.	Палочка эстафетная	штук	20
12.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
13.	Пистолет стартовый	штук	2
14.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
15.	Рулетка (10 м)	штук	3
16.	Секундомер	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
19.	Стартовые колодки	пар	10
20.	Стенка гимнастическая	штук	2
21.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
22.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
23.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
24.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
25.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
26.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от

28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Учебно-тренировочные занятия, тренировочные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, **медицинского** и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, оборудования и инвентаря к конкретному мероприятию
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности;

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение данной программы направлено на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности:

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982
2. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
7. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М., 1985.
9. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.
10. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.

11. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 464 с.
12. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.:1953.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки - Физкультура и спорт,1977.
14. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), Отделение ИААФ - «Центр развития легкой атлетики ИААФ» Москва, 2016 142-157с.
15. Отчет о научно-исследовательской работе «Разработка педагогической технологии индивидуально-ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов. ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» Москва, 2017, 130-296с.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка.
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М.: Советский спорт, 2004.
22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 2004.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005
25. Психология: Учебник для институтов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова - М.: Физкультура и спорт, 1987.
26. Современная система спортивной подготовки - М.: «СААМ», 1995.
27. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва- М.,1997 под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П.Суслов, д.п.н профессора Ж.К.Холодова
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1974.
29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987.
30. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
31. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
32. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М.: 1984. 5.2.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Федерация легкой атлетики России - www.rusathletics.com
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международная ассоциация легкоатлетических федераций - www.iaaf.org
8. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org

9. Всероссийский реестр видов спорта.

[//http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/)

10. Единая всероссийская спортивная классификация 2018г-2021 - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

11. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/

12. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru

13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной социализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивн ого мастерст в
		НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5	СС-1	СС-2 СС-3	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	18	20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	4	4	4
Для спортивной дисциплины: Бег на короткие дистанции										
1.	Общая физическая подготовка	204	248	168	198	234	190	176	212	232
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	122	144	168	256	280	336	406
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	22	28	32	48	72	84	116
4.	Техническая подготовка	46	70	126	148	174	248	280	336	392
5.	Тактическая подготовка	10	10	20	28	32	60	72	96	108
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	14	14	18
7.	Психологическая подготовка	6	10	14	16	16	26	28	32	36
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	24	30	52	62	72	64
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	4	6
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	14	20	22	36	40	50	66
11.	Тестирование и контроль	4	6	6	6	8	8	12	12	12
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1040	1248	1456

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной социализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5	СС-1	СС-2 СС-3	
Недельная нагрузка в часах										
		6	8	10	12	14	18	20	24	28
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	4	4	4
Для спортивной дисциплины : Бег на средние и длинные дистанции										
1.	Общая физическая подготовка	204	248	260	312	364	384	208	250	250
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	62	72	88	140	312	374	496
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	22	28	32	48	72	84	116
4.	Техническая подготовка	46	68	94	110	132	188	226	272	248
5.	Тактическая подготовка	10	12	20	28	32	60	72	96	108
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	14	14	18
7.	Психологическая подготовка	6	10	14	16	16	26	28	32	36
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	20	22	38	52	60	90
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	4	6
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	14	20	22	32	40	50	76
11.	Тестирование и контроль	4	6	6	6	8	8	12	12	12
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1040	1248	1456

Для спортивной дисциплины: прыжки, метания

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно -тренировочный этап (этап спортивной социализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5	СС-1	СС-2 СС-3	мастерств
Недельная нагрузка в часах										
		6	8	10	12	14	18	20	24	28
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	4	4	4
Для спортивной дисциплины: Многоборье										
1.	Общая физическая подготовка	204	248	168	138	221	206	180	225	224
2.	Специальная физическая подготовка	30	52	122	156	172	234	280	324	406
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	22	37	30	56	72	75	116
4.	Техническая подготовка	46	70	126	163	174	243	280	350	410
5.	Тактическая подготовка	10	10	20	20	20	32	72	46	108
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	21	20	30	14	46	18
7.	Психологическая подготовка	6	10	14	20	25	32	28	45	36
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	37	30	56	62	75	64
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	10	10	20	4	23	6
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	14	16	20	21	40	31	60
11.	Тестирование и контроль	4	4	6	6	6	6	8	8	8
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1040	1248	1456

Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

				спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766832

Владелец Карпенко Наталья Викторовна

Действителен с 23.08.2023 по 22.08.2024