



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Методическое пособие.

Авторы-составители:

ФГБУ ФЦПСР,

Иванова Наталия Геннадьевна, мастер спорта СССР по легкой атлетике.

Рецензенты:

Клюгин С.П. – тренер ГБУ ДО г. Москвы СШОР «ФСО «Юность Москвы» (СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике), Заслуженный тренер России, Заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион;

Филатов Г.Н. – Заслуженный тренер России, директор ГБУ ДО г. Москвы СШОР «ФСО «Юность Москвы» (СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71593 ).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	4
I. Общие положения .....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. ....	6
2.2. Объем Программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: .....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы. ....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. ....	26
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
III. Система контроля .....	30
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».....	32
IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» .....	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	37
4.2. Учебно-тематический план. ....	95
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	108
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	108
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	108
6.2. Кадровые условия реализации Программы:.....	114
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	115

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023 № 72751).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71593 от) (далее – ФССП).

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программы (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «легкая атлетика» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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 и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;  
 – определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

## 2.2. Объем Программы.

Таблица № 2

### Объем Программы

Объем Программы	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	728	936	1248

Представленный объем Программы в таблице № 2 имеет рекомендательный характер, а также показатели далее будут использованы для составления Годового учебного плана. Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, осуществляющей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.) Программа рассчитывается на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблицах № 3, 4, 5:

– учебно-тренировочные занятия:

Таблица № 3

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

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

– учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица № 4

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

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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
------	---	---	-------------

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в единый календарный план и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий спортивной организации, осуществляющей реализацию Программы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

– спортивные соревнования:

Таблица № 5

## Спортивные соревнования

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Контрольные соревнования	1 соревнование: выполнение контрольных нормативов ФССП, сентябрь	2 соревнования: «Детская легкая атлетика», март;  выполнение контрольных нормативов ФССП, сентябрь.	4 соревнования: «Детская легкая атлетика», март;  выполнение контрольных нормативов ФССП, сентябрь;  «Шиповка юных», май;  Первенство СШОР, ноябрь.	4 соревнования:  выполнение контрольных нормативов ФССП, сентябрь;  Первенство СШОР (в помещении), декабрь;  Первенство СШОР, май; «Шиповка юных», ноябрь.	6 соревнований:  выполнение контрольных нормативов ФССП, сентябрь;  тестовые соревнования, январь;  тестовые соревнования, апрель; тестовые соревнования, ноябрь; Первенство СШОР в помещении, январь  Первенство СШОР, май	6 соревнований:  выполнение контрольных нормативов ФССП, сентябрь;  тестовые соревнования, январь;  тестовые соревнования, апрель;  тестовые соревнования, ноябрь;  городские традиционные соревнования в помещении, декабрь  городские традиционные соревнования, май
Чемпионаты, первенства региона (отборочные)	–	1 соревнование:  «Шиповка юных», ноябрь.	1 соревнование:  «Шиповка юных», ноябрь.	2 соревнования:  Первенство региона мальчиков	2 соревнования:  Первенство региона юноши и девушки до 18 лет /	2 соревнования:  Первенство региона юноши и девушки до 20 лет

				и девочек до 16 лет (в помещении), январь-февраль;  Первенство региона мальчиков и девочек до 16 лет, май-июнь.	юниоры и юниорки до 20 лет (в помещении), январь-февраль;  Первенство региона юноши и девушки до 18 лет/ юниоры и юниорки до 20 лет, май-июнь.	/юниоры и юниорки до 23 лет (в помещении), январь-февраль;  Чемпионат/Кубок региона (мужчины и женщины), май-июнь.
Чемпионаты, первенства, кубки России и другие всероссийские соревнования (основные)	—	1 всероссийское соревнование:  «Шиповка юных», март-апрель.	1 всероссийское соревнование:  «Шиповка юных», март-апрель.	2 соревнования:  Первенство России мальчиков и девочек до 16 лет (в помещении), январь-февраль;  Первенство России мальчиков и девочек до 16 лет, июнь.	2 соревнования:  Первенство России юноши и девушки до 18 лет/ юниоры и юниорки до 20 лет (в помещении), январь-февраль;  Первенство России юноши и девушки до 18 лет/до 20 лет, июнь-июль.	2 соревнования:  Чемпионат России в помещении (мужчины и женщины) январь-февраль;  Чемпионат/Кубок России (мужчины и женщины), июль-август.

В соответствии с положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях участники должны иметь требуемый уровень спортивной квалификации, определенный возраст, пол, иметь медицинский допуск к соревнованиям, соблюдать общероссийские антидопинговые правила.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется Организационными на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения Программы, установленных в Примерной программе, в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности

обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований

на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	Недельная нагрузка (астрономический час.)			
		4,5	6	9	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		1,5	2	3	3	4	4
		При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более 8-ми часов.					
		Дисциплина: бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка	152	194	150	145	159	200
2.	Специальная физическая	23	31	108	197	252	349

	подготовка						
3.	Спортивные соревнования	-	2	13	20	40	60
4.	Техническая подготовка	35	50	112	189	253	337
5.	Тактическая подготовка	7	9	10	15	28	26
6.	Теоретическая подготовка	8	12	16	24	30	36
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	12	15	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	6	24	26	40
9.	Инструкторская подготовка	-	-	12	28	30	20
10.	Судейская практика	-	-	7	16	26	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	19	36	47	75
12.	Воспитательные мероприятия	4	4	9	22	30	35
Общее количество часов в год		234	312	468	728	936	1248
Дисциплина: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка	152	194	234	298	187	213
2.	Специальная физическая подготовка	23	31	56	109	280	424
3.	Спортивные соревнования	-	2	13	20	40	60
4.	Техническая подготовка	35	50	84	146	206	212
5.	Тактическая подготовка	7	9	10	15	28	26
6.	Теоретическая подготовка	8	12	16	24	30	36
7.	Психологическая подготовка	-	-	7	12	15	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	6	24	26	40
9.	Инструкторская подготовка	-	-	7	13	21	45
10.	Судейская практика	-	-	7	16	26	30

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	19	29	47	87
12.	Воспитательные мероприятия	4	4	9	22	30	35
Общее количество часов в год		234	312	468	728	936	1248
Дисциплины: прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка	152	194	150	153	159	200
2.	Специальная физическая подготовка	23	31	108	197	252	349
3.	Спортивные соревнования	-	2	13	20	40	60
4.	Техническая подготовка	35	50	112	189	253	337
5.	Тактическая подготовка	7	9	10	15	28	26
6.	Теоретическая подготовка	8	12	16	24	30	36
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	12	15	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	6	24	26	40
9.	Инструкторская подготовка	-	-	12	20	30	20
10.	Судейская практика	-	-	7	16	26	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	19	36	47	75
12.	Воспитательные мероприятия	4	4	9	22	30	35
Общее количество часов в год		234	312	468	728	936	1248
Дисциплина: многоборье							
1.	Общая физическая подготовка	152	194	145	160	169	187
2.	Специальная физическая подготовка	23	31	112	182	243	325
3.	Спортивные соревнования	-	2	13	20	30	47

4.	Техническая подготовка	35	50	112	189	262	324
5.	Тактическая подготовка	7	11	10	15	28	69
6.	Теоретическая подготовка	8	12	16	24	30	36
7.	Психологическая подготовка	-	-	7	12	15	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	6	24	26	40
9.	Инструкторская подготовка	-	-	12	28	30	20
10.	Судейская практика	-	-	7	16	26	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	19	36	47	75
12.	Воспитательные мероприятия	4	4	9	22	30	35
Общее количество часов в год		234	312	468	728	936	1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

Этап начальной подготовки (первый год обучения)			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.		Организация встреч обучающихся с известными спортсменами/тренерами (тренерами-преподавателями)	октябрь
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.		Лыжная прогулка в городском парке (1,5–2 часа)	декабрь-январь
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.		Посещение городского музея боевой славы	март
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		



4.1.		Проведение конкурса на лучший рисунок о спорте	апрель
5.	<b>Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)</b>		
5.1.		Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время проведения учебно-тренировочного занятия	весь период
<b>Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.		Посещение в качестве зрителей спортивного соревнования	январь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.		Лыжный поход в ближайший пригород	февраль-март
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.		Проведение конкурса на лучшее чтение стихотворения о Великой Отечественной войне	апрель-май
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.		Проведение конкурса решения головоломок и логических задач	июнь
5.	<b>Воспитание коллективной ответственности</b>		
5.1.		Поощрение взаимовыручки, взаимопомощи и взаимозаменяемости во время проведения игровых эстафет и подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях	весь период
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (первые три года обучения)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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;	весь период

		- формирование склонности к педагогической работе;	
1.2.		Организация и проведение мастер-класса известного спортсмена или тренера	октябрь-ноябрь
1.3.		Посещение музея спортивной славы города/региона	декабрь
2.	<b><i>Здоровьесбережение</i></b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	весь период
2.2.		Сдача обучающимися спортсменами норм комплекса «Готов к труду и обороне»	май
2.3.		Однодневный туристический поход	июнь
3.	<b><i>Патриотическое воспитание</i></b>		
3.1.	Теоретическая подготовка: (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	весь период
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	весь период

		в том числе Организацией; - ...	
3.3.		Проведение конкурса на лучшее исполнение военной песни	март-апрель
3.4.		Просмотр и обсуждение художественного фильма о Великой Отечественной войне	апрель-май
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.		Проведение конкурса-выставки на лучшую фотографию о спорте	июнь-июль
4.2.		Посещение городского музея изобразительных искусств или картинной галереи.	сентябрь
5.	<b>Воспитание морально-волевых качеств</b>		
5.1.		Поощрение проявления морально-волевых качеств и воли к победе во время проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	весь период
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), более трех лет обучения</b>			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	весь период
1.2.		Просмотр и обсуждение документальных фильмов о спорте и известных спортсменов	октябрь-ноябрь
1.3.		Организация и проведение мастер-класса известного спортсмена или тренера	декабрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	весь период

		- 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).	
2.2.		Организация и проведение «круглого стола» на тему здорового образа жизни	февраль
2.3.		Моральное поощрение обучающихся за систематическое соблюдение спортивного режима и выполнений упражнений утренней зарядки	весь период
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.		Организация и проведение лекции для обучающихся на тему «Роль воинов-спортсменов в Великой Отечественной войне»	апрель
3.2.		Возложение цветов на могилу Неизвестного солдата	май
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	весь период
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	весь период
4.3.		Проведение спортивной викторины	июнь

4.4.		Конкурс на лучшие фотографии с регионального спортивного соревнования	июль
5.	<b>Воспитание морально-волевых качеств</b>		
5.1.		Обсуждение и анализ проявления морально-волевых качеств после выступления обучающихся на спортивном соревновании	весь соревновательный период
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.		Проведение групповой разминки перед учебно-тренировочным занятием с другими обучающимися спортсменами	весь период
1.2.		Волонтерская деятельность	соревновательный период
1.3.		Участие в работе сайта спортивной организации (СШОР)	весь период
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.		Проведение конкурса на лучшую презентацию темы «Здоровый образ жизни»	март
2.2.		Проведение конкурса на лучшую презентацию темы «Спортивный режим»	май
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.		Однодневная экскурсия по местам боевой славы региона	апрель
3.2.		Сдача норм комплекса «готов к труду и обороне» на «золотой» значок	май-июнь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.		Проведение конкурса произвольных спортивных танцев	август-сентябрь
4.2.		Проведение вечера поэзии (поэты серебряного века)	август-сентябрь
5.	<b>Профилактика правонарушений</b>		
5.1.		Индивидуальные беседы тренера-преподавателя со спортсменами	весь период
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.		Участие совместно с тренером-преподавателем в отборе детей для зачисления на этап начальной подготовки	сентябрь

1.2.		Анализ выполненной учебно-тренировочной работы за предыдущий год обучение	ноябрь-декабрь
1.3.		участие совместно с тренером-преподавателем в составлении индивидуального перспективного плана спортивной подготовки	декабрь
2.	<b><i>Здоровьесбережение</i></b>		
2.1.		Активный отдых с использованием на свежем воздухе других видов спорта	в период межсезонья
2.2.		Участие в многодневных туристических походах (3-7 дней)	в период межсезонья
2.3.		Участие совместно с диетологом в составлении индивидуальной диеты для оптимального поддержания высокой спортивной формы	весь период
3.	<b><i>Патриотическое воспитание</i></b>		
3.1.		Просмотр и обсуждение документальных фильмов патриотической тематики	октябрь-ноябрь
3.2.		Составление конспекта о спортсменах – героях Великой Отечественной войны и спортсменах, проявивших мужество в гражданское время	весь период
3.3.		Участие в региональном шествии «Бессмертный полк»	май
4.	<b><i>Развитие творческого мышления</i></b>		
4.1.		Участие обучающегося спортсмена в разработке и реализации совместно с тренером-преподавателем различных тактических планов спортивной подготовки на ближайший период времени (месяц, год)	перед началом очередного учебно-тренировочного цикла
4.2.		Участие обучающегося спортсмена в разработке совместно с тренером и реализации различных тактических планов выступления в одной или нескольких дисциплинах на ближайших спортивных соревнованиях (месяц, год)	перед началом спортивных соревнований
4.3.		Участие обучающегося спортсмена совместно с тренером в процессе создания оптимальной технической модели для выполнения спортивного упражнения, дисциплины	весь период
5.	<b><i>Развитие интеллектуальных способностей</i></b>		
5.1.		Подготовка отчета та тему «Анализ моей тренировочной и соревновательной деятельности в прошедший спортивный сезон	в конце спортивного сезона
5.2.		Ознакомление со спортивной литературой и другими доступными информационными источниками по избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика»	весь период
5.3.		Участвовать совместно стренером-преподавателем в подготовке	весь период

		и организации учебно-тренировочных занятий, «круглых столов», «мастер-классов» и других спортивных мероприятий	
6.	<b>Профилактика правонарушений</b>		
6.1.		Индивидуальные беседы тренера-преподавателя со спортсменами	весь период

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

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с группой обучающихся.</p> <p>Ознакомление с Антидопинговыми правилами:            1. Определение общего понятия, что такое «допинг».            2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг».            3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг-контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест».</p>	май-июнь; октябрь-февраль	<p>Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием.</p> <p>Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно.</p> <p>На освоение 1-й, 2-й и 3-й темы отводится по одному часу учебного времени.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов (не более 3-х человек одного пола).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Примеры нарушения антидопинговых правил.</li> <li>2. Непреднамеренные нарушения.</li> <li>3. Пищевые биологически активные добавки.</li> <li>4. Предупреждение и ответственность спортсмена.</li> <li>5. Прохождение дистанционного обучения по курсу</li> </ol>	1 занятие в один-два месяца; 5-й год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся.</p> <p>Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным</p>

	<p>Антидопинг и получение сертификата.          6. Ознакомление с системой АДАМС.          7. Процедура взятия пробы мочи.          8. Процедура взятия пробы крови.</p>		<p>занятием.          По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий.          В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу.          При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Занятия желательно проводить на этапе ССМ в форме беседы с небольшой группой спортсменов; (не более 3-х человек); на этапе ВСМ – форме индивидуальной беседы с каждым спортсменом.          1, Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA).          2. Список запрещенных препаратов и методов.          3. Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов.          4. Терапевтическое использование (ТИ).          5. Биологический паспорт.          6. Правила внесения данных в систему АДАМС.          7. Особенности актуализации информации в системе АДАМС.          8. Основные моменты поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста.          9. Ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.          10. Санкции.</p>	<p>2 занятие в месяц в течение учебного года</p>	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года.          Время беседы на этапе ССМ 60-80 мин; на этапе ВСМ – подбирается индивидуально в зависимости от спортивного уровня обучающегося спортсмена.          При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий со спортсменами этапа ССМ рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.          При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий со спортсменами этапа ВСМ рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WA.          В конце каждой квартала и в конце учебного года рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам.          Учебное время на освоение каждой темы тренер-преподаватель планирует</p>



			самостоятельно, учитывая образовательный и спортивный уровень спортсменов.
--	--	--	--

### **Рекомендации**

При заполнении данного раздела необходимо использовать данные следующих документов:

- статьи 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
  - приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
  - сайта Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>;
- и др.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 9

## План инструкторской и судейской практики

<i>Этап начальной подготовки (до года обучения)</i>		Количество часов
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:</b>	<b>-</b>
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-6
	Итого инструкторская практика:	7-12
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3
	Итого судейская практика:	7
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):</b>	<b>14-19</b>
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-7
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3-7
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-7
	Итого инструкторская практика:	13-28
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	16
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):</b>	<b>29-44</b>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
	Инструкторская практика	

1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	3-4
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3-4
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	3-4
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации (СШОР) для группы начальной подготовки.	3-5
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп.	3-5
	Итого инструкторская практика:	21-30
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации (СШОР) для группы начальной подготовки.	14
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп.	12
	Итого судейская практика:	26
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>47-56</b>
<b><i>Этап высшего спортивного мастерства</i></b>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.	3-12
2	Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки.	4-10
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства.	4-9
4	Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой.	4-8
5	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с учебно-тренировочной группой.	5-6
	Итого инструкторская практика:	20-45
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп.	7
2	Судейство тестовых соревнований спортивной организации (СШОР) для групп совершенствование спортивного мастерства.	6
3	Судейство первенства спортивной организации (СШОР) для групп начальной подготовки.	5
4	Судейство первенства спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп	4
5	Судейство первенства спортивной организации (СШОР) по кроссу.	5
6	Судейство региональных соревнований по легкой атлетике.	3
	Итого судейская практика:	30
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>50-75</b>

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

Таблица № 10

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этап начальной подготовки (до года обучения)</b>		Количество часов
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год).	2
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	3
	<b>Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (до одного года обучения):</b>	<b>5</b>
<b>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</b>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	2
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	4
	<b>Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (свыше одного года обучения):</b>	<b>6</b>
<b>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</b>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	5
2	Врачебный контроль	2
3	Медико-биологическое тестирование	2
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	9
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	6
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	4
	Итого применение восстановительных средств:	10
	<b>Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (до 3-х лет обучения):</b>	<b>19</b>
<b>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</b>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	5-6
2	Врачебный контроль	3-4
3	Медико-биологическое тестирование	2-3
4	Медико-биологическое обследование на велоэргометре и/или беговой дорожке (трэббане)	1-2
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	11-15
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	6-7
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	6-7

3	Посещение сауны	6-7
	Итого применение восстановительных средств:	18-21
	<b>Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):</b>	<b>29-36</b>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	6
2	Врачебный контроль	4
3	Медико-биологическое тестирование	2
4	Медико-биологическое обследование на велоэргометре и/или беговой дорожке (трэдбане)	2
5	Физиотерапевтические процедуры	6
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	20
	Применение восстановительных средств	
1	Массаж	6
2	Посещение сауны	7
3	Восстановительное плавание, водные процедуры	8
4	Восстановительные туристические прогулки	6
	Итого применение восстановительных средств:	27
	<b>Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>47</b>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	5-6
2	Углубленное медицинское обследование	7-8
3	Врачебный контроль	3-4
4	Медико-биологическое тестирование	7-8
5	Медико-биологическое обследование на велоэргометре и/или беговой дорожке (трэдбане)	5-6
6	Физиотерапевтические процедуры	7-8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	34-40
	Применение восстановительных средств	
1	Массаж	9-10
2	Посещение сауны	7-8
3	Гидропроцедуры	7-8
4	Восстановительное плавание *	6-7
5	Туристические прогулки*	6-7
6	Другие виды спорта с аэробной нагрузкой*	6-7
	Итого применение восстановительных средств:	41-47
	<b>Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>75-87</b>

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе, физическая нагрузка в аэробном режиме способствует быстрому восстановлению после специфической тренировочной нагрузки.

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической

подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

### **3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика». При прохождении с одного года на другой в рамках этапа спортивной подготовки, требования к выполнению должны соответствовать возрасту спортсмена.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный	

		разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 13

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-

4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,0	41,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием	см	не менее	

	двумя ногами, с приземлением на обе ноги		250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	8.9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8.0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины: метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Уровень спортивной квалификации спортсменов  
по годам и этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	Примечание
Этап начальной подготовки	до года	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
	свыше года		
Учебно-тренировочный этап	до 3-х лет обучения	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	-
	свыше 3-х лет обучения	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	-
Этап совершенствования спортивного мастерства		«кандидат в мастера спорта»	не реже одного раза в два года
Этап высшего спортивного мастерства		«мастер спорта России»	не реже одного раза в два года

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

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

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

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+

13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+		
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+		
15	Повторный бег	+	+		
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+		
17	«Высокое бедро» с барьерами		+		
18	Барьерный бег		+		
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+		
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+		
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+		
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+		
23	Кросс		+		
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+			
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+			
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги	+	+		
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+		
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+		
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги		+		
30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+	+		
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг		+		
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+			
33	То же, поочередно правой и левой рукой		+		
34	Метание теннисного мяча с места в сетку	+			
35	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель		+		
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+	+		
37	Подвижные игры с набивным мячом		+		
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног		+		
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук		+		
40	Подвижные игры	+	+		
41	Спортивные игры по упрощенным правилам		+		
№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Учебно-тренировочный этап		ССМ	ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет		
<b>I.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие</b>	<b>Соревновательные</b>			

	<b>дистанции»</b>	<b>дисциплины– бег 60 м, 100 м, 200 м</b>			
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+		
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина– бег 400 м</b>			
1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 60 м с/б, 110 (100) м с/б</b>			
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина– бег 400 м с/б</b>			
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	
3	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
4	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>II.</b>	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 800 м, 1500 м</b>			
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2	Бег в анаэробном режиме				+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+

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



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

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

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

**Тематический план для учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «легкая атлетика»**

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

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

				в сетку.
	Обучение упражнений с резиной.	12		Выполнение упражнений с резиной для мышц стопы, укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>217</b>		
<b>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</b>	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	10	весь период	«Страус» с различными положениями руг и маховой ноги; статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», стретчинг и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта.	10	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
	Обучение бегу с высокого старта.	10	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
	Обучение бегу с ускорением.	10	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Обучение поворотам в челночном беге.	10	февраль	Челночный бег.
	Развитие быстроты и ловкости.	10	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений.	30	весь период	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком.

Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами.	10	весь период	«Высокое бедро» с барьерами.
Бег с барьерами.	20	весь период	Бег 5-6 барьеров с расстановкой между барьерами 8,5 м с произвольным количеством шагов.
Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы.	5	весь период	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Совершенствование техники скачков на 2-х и одной ноге.	5	сентябрь-октябрь	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	15	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	15	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	10	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	10	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	24	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	24	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям для Упражнения	4	май-август	Упражнения для развития подвижности.

	для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.			тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
	Развитие силовых качеств отдельных групп мышц.	28	весь период	Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
	Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	10	весь период	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно правой и левой рукой (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.).
	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча	4	май-июль	Метание теннисного мяча с места в цель (10-12 м).
	<b>Итого практические занятия</b>	<b>284</b>		
<b>Учебно-тренировочный этап – этап спортивной специализации (до 3-х лет обучения)</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б</b>		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	48	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м.



				Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	36	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	75	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	96	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 3000 м с/п, бег по шоссе, марафон, кросс, спортивная ходьба 3000 м–50 км</b>		
	Бег в аэробном режиме, развивающем	100	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	100	весь период	Медленный разминочный бег Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	94	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Прыжки со скакалкой Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Для всех групп мышц на гибкость, ловкость, координацию и пр. Барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>384</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательные дисциплина – прыжок в высоту</b>		
	Прыжки в высоту со среднего	50	январь-февраль,	Прыжки в высоту на технику.

	и короткого разбега		май-июль	
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
	Специальные силовые упражнения	100	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – прыжок в длину</b>		
	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	80	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м. Бег по разбегу.
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – прыжок с шестом</b>		
	Прыжки с шестом с короткого разбега	80	январь-февраль,	Прыжки с шестом на технику.

		май-июль	
Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м. Бег по разбегу
Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
<b>Соревновательные дисциплина – тройной прыжок</b>			
Прыжковые упражнения	120	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	75	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	85	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	100	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>		
<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательные дисциплина – толкание ядра</b>		
Толчки ядра несоревновательных параметров	70	январь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.

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

		<b>Соревновательные дисциплина – метание диска</b>		
Метание диска несоревновательных параметров	55	январь-февраль, май-июль	Метание диска на технику.	
Бросковые упражнения	75	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.	
Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.	
Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения	
Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.	
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>338</b>			
		<b>Соревновательные дисциплина – метание копья</b>		
Метание копья соревновательных параметров	50	январь-февраль, май-июль	Метание копья на технику.	
Бросковые упражнения	80	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.	
Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.	
Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20 м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.	
Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Стретчинг, статика, статическое	

				равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>380</b>			
<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательные дисциплина – 7-борье (женщины)</b>			
Прыжок в высоту	60	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.	
Прыжок в длину	60	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.	
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	45	май-июль	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 60-80 м.	
Барьерные упражнения	57	сентябрь-октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.	
Барьерный бе	45	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-80 м с высокого и низкого старта.	
Прыжковые упражнения	52	сентябрь-октябрь, март, апрель	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-ые. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.	
Упражнения для развития общей выносливости	60	сентябрь-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.	
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>379</b>			
<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательные дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)</b>			
Барьерный бег	40	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-90 м с высокого и низкого старта.	
Барьерные упражнения	47	сентябрь-октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.	
Прыжок в высоту	45	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.	
Прыжок в длину	40	январь, апрель,	Прыжки в длину с небольшого	

			май	и среднего разбега на технику.
	Метание диска	40	сентябрь-октябрь, апрель-август	Освоение техники метания диска.
	Метание копья	45	октябрь, апрель-август	Освоение техники метания копья.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	40	январь, апрель, май-август	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 30-80 м.
	Прыжковые упражнения	50	сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многоскоки с ноги на ногу 3-е, 5-ые. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Упражнения для развития общей выносливости	32	сентябрь-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>379</b>		
<b>Учебно-тренировочный этап – этап спортивной специализации (свыше 3-х лет обучения)</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б</b>		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	70	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	75	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	55	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы мышц,

				стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Специальные силовые упражнения	80	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	106	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>546</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 3000 м с/п, бег по шоссе, марафон, кросс, спортивная ходьба 3000 м – 50 км</b>		
	Бег в аэробном режиме, развивающем	150	весь период	Бег в аэробном режиме развивающем.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	140	весь период	Бег в аэробном режиме восстановительном.
	Специальные силовые упражнения	77	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Прыжковые упражнения	100	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>547</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки», «</b>	<b>Соревновательные дисциплина – прыжок в высоту</b>		
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	90	январь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега на технику и скорость.
	Прыжковые упражнения	114	весь период	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу



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

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

			Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	100	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>554</b>		
<b>Соревновательные дисциплина – толкание ядра</b>			
Толчки ядра несоревновательных параметров	100		
Бросковые упражнения	120	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	100	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	100	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	134	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>554</b>		
<b>Соревновательные дисциплина – метание молота</b>			
Бросковые упражнения	124	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	130	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной
Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль,	Бег из исходных положений сидя, лежа,

			май-июль	стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	100	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>554</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – метание диска</b>		
	Метание диска несоревновательных параметров	100	январь-февраль, май-июль	Метание диска на технику.
	Бросковые упражнения	110	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
	Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	80	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Спринтерские беговые упражнения	90	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
	Общие подготовительные упражнения	94	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>554</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – метание копья</b>		
	Метание копья несоревновательных параметров	140	январь-февраль, май-июль	Метание копья на технику, отработка всех фаз метания.
	Бросковые упражнения	130	весь период	Упражнения на отработку элементов

				техники.
Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь, март-апрель, август		Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	80	январь-февраль, май-июль		Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	94	весь период		Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>554</b>			
<b>Соревновательные дисциплина – 7-борье, 5-борье (женщины)</b>				
Прыжок в высоту	55	январь, апрель, май		Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.
Прыжок в длину	55	январь, апрель, май		Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	май-июль		Низкие старты 20–30 м. Повторный бег 60–80 м.
Барьерные упражнения	70	сентябрь-октябрь, март, апрель		Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
Барьерный бег	60	май-июль		Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-80 м с высокого и низкого старта.
Метание копья	60	весь период		Метание копья с небольшого разбега на технику.
Прыжковые упражнения	66	сентябрь-октябрь, март, апрель		Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-е. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер.
Специальные силовые упражнения	70	весь период		Упражнения на тренажере. Упражнения с набивными мячами.

				Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Упражнения для развития общей выносливости	60	сентябрь-февраль-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>546</b>		
		<b>Соревновательные дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)</b>		
	Барьерный бег	50	май-июль	Бег с барьерами (1-8 шт. на отрезках 30-90 м с высокого и низкого старта.
	Барьерные упражнения	60	сентябрь-октябрь, март, апрель	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.
	Прыжок в высоту	60	январь, апрель, май	Прыжки в высоту с небольшого и среднего разбега на технику.
	Прыжок в длину	40	январь, апрель, май	Прыжки в длину с небольшого и среднего разбега на технику.
	Метание диска	60	сентябрь-октябрь, апрель-август	Освоение техники метания диска.
	Метание копья	60	октябрь, апрель-август	Освоение техники метания копья.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь, апрель, май-август	Низкие старты 20-30 м. Повторный бег 30-80 м.
	Прыжковые упражнения	60	сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 3-е, 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	60		
	Упражнения для развития общей выносливости	46	сентябрь-октябрь, март, апрель	Длительный бег в медленном темпе Кросс, Пульс до 120 уд./мин.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>546</b>		
<b>Этап</b>	<b>Спортивная дисциплина</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м</b>		

<b>совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>«Бег на короткие дистанции»</b>			
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	140	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	112	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	100	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	110	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	120	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	Специальные силовые упражнения	110	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>692</b>		
		<b>Соревновательные дисциплины – бег 400</b>		
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	140	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120–500 м (сериями).
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	120	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).	
Старты и стартовые упражнения до 40 м	80	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду.	

				Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	130	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Повторно-переменный бег на отрезках 100-600 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	80	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	62	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>692</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 60 м, 110/100 м</b>				
	Барьерный бег со стандартной расстановкой	80	январь-февраль, май-июль	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-6 барьеров).
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	120	весь период	Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	110	октябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	100	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу



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

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

Бег в аэробном режиме, развивающем	240	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 2000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	150	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
Специальные силовые упражнения	95	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	96	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>701</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – 2000 м с/п, 3000 м с/п</b>			
Бег в аэробно-анаэробном режиме	110	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Темповой бег.
Бег в аэробном режиме, развивающем	170	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	150	весь период	Медленный бег в ровном темпе Кросс, пульс до 120 уд./мин.
Прыжковые упражнения	90	весь период	Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	95	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.

	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>701</b>		
	<b>Соревновательные дисциплины – бег по шоссе, марафон</b>			
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	80	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	250	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 2000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	200	весь период	Медленный бег в ровном темпе по шоссе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Специальные силовые упражнения	85	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>701</b>		
	<b>Соревновательные дисциплины – спортивная ходьба 3000 м – 50 км</b>			
	Ходьба в анаэробном режиме	100	декабрь-февраль, май-июль	Спортивная ходьба на отрезках до 3 км.
	Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	150	весь период	Спортивная ходьба на отрезках до 5 км.
	Ходьба в аэробном режиме, развивающем	300	весь период	Спортивная ходьба до 10 км.
	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	60	весь период	Спортивная ходьба до 15 км.
	Специальные силовые упражнения	45	весь период	Упражнения на тренажерах.

				Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	46	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>701</b>		
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту</b>		
	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега	40	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту на технику и стабилизацию разбега.
	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	120	весь период	Прыжки в высоту на технику прыжка и мощность разбега.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	58	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	90	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
	Прыжковые упражнения	150	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	150	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	84	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>692</b>		
		<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в длину</b>		

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

			использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
Специальные силовые упражнения	164	весь период	Упражнения на тренажерах Упражнения с гирей Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>692</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – прыжок с шестом</b>			
Прыжки с шестом с полного и длинного разбега	40	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки с шестом на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега	140	весь период	Прыжки с шестом на технику прыжка и скорость и разбега.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	44	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	60	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	94	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Специальные силовые упражнения	114	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-40 кг.
Общие подготовительные упражнения	200	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое

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



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

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

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

				с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м Низкие старты с преодолением 1-го барьера Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м.
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	60	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	70	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	75	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-30 кг.
	Упражнения для развития общей выносливости	57	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>702</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – 10-борье, 7-борье (мужчины)</b>				
	Барьерный бег	40	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.
	Барьерный бег в 3 шага	70	весь период	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого старта.
	Прыжок в высоту	55	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
	Прыжок в длину	50	весь период	Прыжок в длину с полного

				и укороченного разбега на технику.
	Прыжок с шестом	70	весь период	Прыжок с шестом с полного и укороченного разбега. Бег по разбегу с шестом Имитационные упражнения
	Толкание ядра	50	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
	Метание диска	50	сентябрь-октябрь, апрель-август	Метание диска стандартного и меньшего веса на технику Метание диска стандартного и меньшего веса с места на технику
	Метание копья	60	сентябрь-октябрь, апрель-август	Метание копья с места стандартного и меньшего веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса с полного и укороченного разбега на технику.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	50	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м. Низкие старты с преодолением 1-го барьера Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м. Челночный бег 20-30 м.
	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	40	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
	Прыжковые упражнения	50	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
	Специальные силовые упражнения	75	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей.

				Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20–30 кг.
	Упражнения для развития общей выносливости	42	весь период	Бег в медленном равномерном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>702</b>		
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м</b>		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	190	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	112	январь-февраль, апрель-май	Повторный, и челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	150	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	160	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах, и на одной ноге (20-100м). Прыжки через барьеры. Прыжки с использованием тумб разной высоты. Разнообразные сочетания прыжков.
	Специальные силовые упражнения	170	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20–140 кг.

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

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



		<b>Соревновательная дисциплина – бег с барьерами 400 м</b>		
Барьерный бег со стандартной расстановкой	180	апрель-август	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-8 барьеров).	
Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96-100 %	120	декабрь-февраль	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.	
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %	180	сентябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 150-800 м сериями. Челночный бег 150-200 м.	
Прыжковые упражнения	170	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры Многоскоки на одной ноге 20-100 м. Прыжки с использованием тумб разной высоты. Разнообразные сочетания прыжков.	
Специальные силовые упражнения	178	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг	
Общие подготовительные упражнения	84	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.	
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>			
<b>Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 800 м, 1500 м</b>			
Бег с моделированием соревновательной деятельности	80	январь-февраль, апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.	
Бег в анаэробном режиме	150	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках	

			200-500 м.
Бег в аэробно-анаэробном режиме	210	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 500-1000 м. Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	120	весь период	Медленный равномерный бег. Кросс. Пульс 120 уд./мин.
Прыжковые упражнения	105	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	120	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	90	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>875</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – бег 3000, 5000, 10000 м</b>			
Бег с моделированием соревновательной деятельности	100	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
Бег в анаэробном режиме	100	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
Бег в аэробно-анаэробном режиме	160	январь-февраль. апрель-сентябрь	Повторно-переменный бег на отрезках 500–1000 м.

				Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	250	весь период	Повторно-переменный бег на любых отрезках. Кросс. Пульс до 130 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	100	весь период	Медленный равномерный бег. Кросс. Пульс 120 уд./мин
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>875</b>		
		<b>Соревновательные дисциплины – бег 2000 м с/п, 3000 м с/п</b>		
	Бег с моделированием соревновательной деятельности	90	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Бег в анаэробном режиме	110	январь-февраль. апрель-сентябрь	Повторно-переменный бег на отрезках 200-500 м Пульс до 200 уд./мин.
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	150	январь-февраль. апрель-сентябрь	Повторно-переменный бег на отрезках 500-1000 м. Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	200	весь период	Медленный равномерный бег. Кросс.

				Пульс 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	175	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 60 кг.
	Общие подготовительные упражнения	60	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, барьерные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>875</b>		
	<b>Соревновательные дисциплины – бег по шоссе, марафон</b>			
	Бег с моделированием соревновательной деятельности	90	январь-февраль. апрель-сентябрь	Бег с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
	Бег в анаэробном режиме	90	январь-февраль. апрель-сентябрь	Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 180 уд./мин.
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	180	январь-февраль. апрель-сентябрь	Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 160 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	245	весь период	Темповой бег. Кросс. Фартлек. Пульс до 1135 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	200	весь период	Медленный длительный бег. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.

Общие подготовительные упражнения	70	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>875</b>		
<b>Соревновательные дисциплины – спортивная ходьба 3000 м – 50 км</b>			
Ходьба с моделированием соревновательной деятельности	80	февраль, апрель-июль	Спортивная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках меньше соревновательной дистанции.
Ходьба в анаэробном режиме	80	февраль, апрель-июль	Спортивная ходьба на отрезках до 5 км.
Ходьба в аэробно-анаэробном режиме	120	весь период	Спортивная ходьба на отрезках до 15 км.
Ходьба в аэробном режиме, развивающем	245	весь период	Спортивная ходьба до 30 км.
Ходьба в аэробном режиме восстановительном	220	весь период	Спортивная ходьба до 15 км.
Специальные силовые упражнения	80	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной
Общие подготовительные упражнения	50	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>875</b>		
<b>Спортивная дисциплина «Прыжки» Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту</b>			
Прыжки в высоту с полного и длинного разбега	70	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	150	весь период	Прыжки в высоту на технику прыжка и мощность разбега.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	70	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	100	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.

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

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

		<b>Соревновательная дисциплина – прыжок с шестом</b>		
Прыжки с шестом с полного и длинного разбега	110	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки с шестом на технику и стабилизацию разбега.	
Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега	160	весь период	Прыжки с шестом на технику прыжка и скорость и разбега.	
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	60	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.	
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	100	весь период	Повторный бег на отрезках 100-120 м. Переменный бег на отрезках 100-300 м.	
Прыжковые упражнения	120	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.	
Специальные силовые упражнения	175	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной Упражнения на турнике. Упражнения со штангой 30-120 кг.	
Общие подготовительные упражнения	187	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.	
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>			
<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>		<b>Соревновательная дисциплина – толкание ядра</b>		
Толчки ядра соревновательных параметров	90	декабрь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.	
Толчки ядра несоревновательных параметров	150	весь период	Толкание ядра на отработку отдельных элементов техники и быстроту.	
Бросковые упражнения	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.	



Прыжковые упражнения	150	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Специальные силовые упражнения	224	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 40-170 кг.
Спринтерские беговые упражнения	70	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого старта на отрезках – 20-40 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
<b>Соревновательная дисциплина – метание молота</b>			
Метание молота соревновательных параметров	120	апрель-июль	Метание молота на технику.
Метание молота несоревновательных параметров	180	сентябрь, март-август	Метание молота на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
Бросковые упражнения	180	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
Прыжковые упражнения	110	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Специальные силовые упражнения	237	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей.

				Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 40-170 кг.
	Общие подготовительные упражнения	85	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		
	<b>Соревновательная дисциплина – метание диска</b>			
	Метание диска соревновательных параметров	167	сентябрь, март-август	Метание диска на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
	Метание диска несоревновательных параметров	150	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
	Бросковые упражнения	150	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
	Прыжковые упражнения	160	весь период	Упражнения на тренажерах Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 40-160 кг.
	Специальные силовые упражнения	210	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
	Спринтерские беговые упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.
	<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>		

		<b>Соревновательная дисциплина – метание копья</b>		
Метание копья соревновательных параметров	100	апрель-июль	Метание копья диска на технику.	
Метание копья несоревновательных параметров	150	сентябрь, март-август	Метание копья на отработку отдельных элементов техники и разбега.	
Бросковые упражнения	140	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.	
Прыжковые упражнения	120	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.	
Специальные силовые упражнения	160	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-150 кг.	
Спринтерские беговые упражнения	147	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого на отрезках – 20-50 м. Скрестный бег 20-40 м с копьём и без копья. Повторный бег на отрезках 30-80 м.	
Общие подготовительные упражнения	95	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения	
<b>Итого практические занятия:</b>	<b>912</b>			
<b>Спортивная дисциплина «Многоборья»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (женщины)</b>			
Барьерный бег	90	весь период	Повторный бег с барьерами уменьшенной расстановки (1-8 барьеров) с высокого старта.	
Барьерный бег в 3 шага	60	январь-февраль, май-июль	Повторный бег с барьерами с соревновательной скоростью (1-8 барьеров) с высокого и низкого	

			старта
Прыжок в высоту	110	весь период	Прыжок в высоту с полного и укороченного разбега на средних и предельных высотах на технику.
Прыжок в длину	90	весь период	Прыжок в длину с полного и укороченного разбега на технику.
Толкание ядра	90	весь период	Толкание ядра стандартного и меньшего веса на технику. Толкание ядра стандартного и меньшего веса с места на технику.
Метание копья	90	сентябрь-октябрь, апрель-август	Метание копья с места стандартного и меньшего веса на технику. Метание копья стандартного и меньшего веса с полного и укороченного разбега на технику.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	70	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 20-30 м. Низкие старты с преодолением 1-го барьера. Повторный бег с высокого старта на отрезках 20-60 м. Челночный бег 20-30 м. Бег с хода 20-30 м
Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	80	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м сериями.
Прыжковые упражнения	72	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
Специальные силовые упражнения	97	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-100 кг.

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

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

## 4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 18

## Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	<p>Основы безопасности. Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).</p>	<p>сентябрь, май</p>	<p>Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке. Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке</p>
	<p>Структура тренировочного занятия.</p>	<p>октябрь</p>	<p>Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.</p>
	<p>Общие правила личной гигиены спортсмена</p>	<p>ноябрь, май</p>	<p>Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до и после тренировочного занятия. Необходимость принимать душ после тренировочного занятия. Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после тренировочного занятия. Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия. Негативные последствия передачи предметов личной гигиены другим лицам.</p>
	<p>Ознакомление с основами терминологии вида спорта «легкая атлетика»</p>	<p>октябрь-ноябрь: декабрь, январь</p>	<p>Основные понятия и команды: «на старт», «внимание», «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов</p>



			прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.
	Ознакомление с дисциплинами вида спорта «легкая атлетика».	март-апрель, июль-август; декабрь, март, июнь	Основные группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика» – бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборья. Спортивные объекты, на которых проходят занятия и соревнования по легкой атлетике (стадион, манеж). Стандартная длина дорожки по кругу. Группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: 1) бег (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, кросс; 2) спортивная ходьба; 3) прыжки (в длину, тройным, в высоту, с шестом); 4) метания (диска, копья, молота, толкание ядра); 5) многоборья.
	Ознакомление с антидопинговыми правилами Изучение антидопинговых правил	май-июнь; октябрь, февраль,	Общее понятие «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Определение «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Неотвратимость наказания за его применение. Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и возможности сведения такого риска до минимума или полного его исключения из спортивной практики. Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте».
	Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ).	январь, июль, август	Общее понятие «здорового образа жизни». Составляющие части ЗОЖ.
<b>Учебно-</b>	Роль и место физической	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

<b>тренировочный этап</b> (этап спортивной специализации)	культуры в формировании личностных качеств		Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика»	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Основы психологической подготовки.	ноябрь, апрель (2-й – 5 й гг. обучения, занятия перед соревновательными сезонами)	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «легкая атлетика», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж)	сентябрь (1-3 гг. обучения, 1 занятие в начале учебного года)	Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся.
Правила поведения при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях на открытых площадках и в лесопарковой зоне	весь период (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед самостоятельными занятиями)	Основы безопасности в лесопарковой зоне при самостоятельных занятиях; правила поведения в лесопарковых зонах; самоконтроль при самостоятельных занятиях.
Изучение правил проведения соревнований по избранным дисциплинам виду спорта «легкая атлетика» и практическое их применение.	ноябрь, апрель (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед соревновательным периодом )	Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».
Ведение дневника спортсмена (спортивных тренировок) в расширенном формате	1 занятие в начале учебного года	Повторение ранее пройденного материала. Необходимость самостоятельного анализа выполнения учебно-тренировочного плана, выступления в соревнованиях, самочувствия, самоконтроля с обязательной фиксацией в дневнике спортивных тренировок, восстановительных процедур, физиотерапии. Примеры ведения дневника спортивных тренировок. Онлайн-тестирование.
Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений. (план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 8.)	1 занятие каждые один-два месяца; 5-й год обучения 1 занятие каждый месяц.	Примеры нарушения антидопинговых правил. Непреднамеренные нарушения. Пищевые биологически активные добавки. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение Антидопинговых правил. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. Ознакомление с системой АДАМС. Процедура взятия пробы мочи.

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

			при использовании неизвестных препаратов Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Правила вида спорта «легкая атлетика»	сентябрь-ноябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика».
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

			деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий.	ноябрь-декабрь, апрель-май <i>(3 занятия в начале подготовительного периода и перед непосредственной подготовкой к соревновательному периоду)</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Основы диетологии, контроль за питанием.	весь период	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
	Профилактика допинговых нарушений <i>(план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 8.)</i>	2 занятие в месяц в течение учебного года.	Алгоритм действий обучающегося спортсмена при использовании неизвестных препаратов. Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное	

		<p>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.</p>	
<b>Этап высшего спортивного</b>	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

<b>мастерства</b>	эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Физиологические основы развития физических качеств	<i>2 занятия в 3-4 квартале текущего года</i>	Физиологические основы развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости). Физиологические основы развития специальной скорости, силы, выносливости, ловкости для специализации в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика». Углубление и расширение полученных знаний.
	Влияние биоритмов на спортивный результат	март, август-сентябрь <i>(4-6 занятий в период после соревновательного периода)</i>	Определение «биологический ритм». Роль биологического ритма в тренировочном процессе. Параметры биоритма. Суточный ритм физиологических функций. Физиологический цикл.



			<p>Эмоциональный цикл. Интеллектуальный цикл. Примеры суточного ритма. Колебание биоритма. Углубление и расширение полученных знаний.</p>
	Индивидуальная психологическая самоподготовка обучающегося спортсмена к соревнованиям	<p>декабрь - февраль, май - июль (4 занятия перед началом и в 4 занятия течение соревновательного периода)</p>	<p>Личностные свойства нервной системы. «Ключевые» слова и их роль в психологической самоподготовке к соревнованиям. Развитие способностей к саморегулированию психологических процессов. Психологическая максимальная мобилизация. Психологический контроль. Углубление и расширение полученных знаний (мотивация, доминантность, агрессивность, внутренняя дисциплина, исполнительность, эмоциональная уравновешенность, тревога, стрессоустойчивость, волевой самоконтроль и др.).</p>
	Предупреждение травматизма и ОРВИ.	<p>1-2 занятия в каждом квартале в течение учебного года</p>	<p>Основные причины травматизма в виде спорта «легкая атлетика». Внешние травмирующие факторы. Перетренировка и неполное восстановление после физической нагрузки. Чрезмерные физические нагрузки. Плохая подготовка к учебно-тренировочному занятию. Недостаточная, неэффективная разминка перед основной частью учебно-тренировочного занятия. Физическая, психологическая и эмоциональная усталость. Углубление и расширение полученных знаний. Онлайн-тестирование.</p>
	Профилактика допинговых нарушений	<p>2 занятие в месяц в течение учебного года.</p>	<p>Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). Правила внесения данных в систему АДАМС. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. Основные моменты поведения обучающегося спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. Биологический паспорт обучающегося спортсмена.</p>

			<p>Ответственность обучающегося спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.</p> <p>Санкции при нарушении Антидопинговых правил.</p> <p>Повторение и углубление полученных знаний.</p> <p>Онлайн-тестирование.</p>
	<p>Совершенствование технических параметров в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».</p>	<p>декабрь, апрель-май (2 занятия в период технической подготовки к соревнованиям)</p>	<p>Просмотр кинограмм сильнейших спортсменов, сравнение, анализ, обсуждение с тренером-преподавателем и спарринг-партнерами по тренировочному процессу.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические</p>	

		<p>средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий</p>	
--	--	---	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относится следующее.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и групп спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика».

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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 инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой

расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно в соответствии с планом учебно-спортивных мероприятий Организации.

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий в соответствии с планом учебно-спортивных мероприятий Организации.

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с планом медицинского и медико-биологического обеспечения и восстановления.

Таблица № 19

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

<b>Оборудование для легкоатлетического ядра</b>			
№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>I.</b>	<b>Оборудование для беговых дисциплин и барьерного бега</b>		
1	Стартовые колодки	пар	10
2	Палочка эстафетная	штук	20
3	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
4	Колокол сигнальный	штук	1
5	Препятствие для стипль-чеза (3,96 м)	штук	3

<sup>1</sup> С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6	Препятствие для стипль-чеза (5 м)	штук	1
7	Препятствие для стипль-чеза (3,66 м)	штук	1
<b>II. Оборудование для прыжков</b>			
1	Брус для отталкивания в горизонтальных прыжках	штук	1
2	Место приземления для прыжков с шестом	комплект	1
3	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
4	Ящик для упора шеста	штук	1
5	Стойки для прыжков с шестом	комплект	1
6	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
7	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	шт.	2
8	Место приземления для прыжков в высоту	комплект	1
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
<b>III. Оборудование для метаний и толкания ядра</b>			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Круг для толкания ядра	штук	1
3	Круг для метания диска	штук	1
4	Круг для метания молота	штук	1
5	Ограждение для метания диска	комплект	1
6	Ограждение для метания молота	комплект	1
<b>IV. Оборудование общего назначения</b>			
1	Доска информационная	штук	2
2	Конус Н 15 см	штук	10
3	Конус Н 30 см	штук	20
4	Скамья гимнастическая	штук	20
5	Конь гимнастический	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Стенка гимнастическая шведская	штук	2
8	Электромегафон	штук	1
9	Грабли	штук	2
<b>V. Оборудование и инвентарь для тренажерного зала</b>			
1	Помост тяжелоатлетический 2,8x2,8 м	штук	1
2	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
3	Стойки для штанги	комплект	1
4	Гантели массивные m 0,5–5 кг	комплект	10
5	Гантели переменной m 3–12 кг	комплект	10
6	Гири спортивные m 16, 24, 32 кг	комплект	3
<b>VI. Оборудование для спортивного зала</b>			
1	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
<b>VII. Спортивный инвентарь</b>			
1	Мяч для метания m 140 г	штук	10
2	Мяч набивной m 1–5 кг	комплект	8
3	Рулетка L 10 м	штук	3
4	Рулетка L 20	штук	2
5	Рулетка L 50 м	штук	3
6	Рулетка L 100 м	штук	2
7	Диск m 1,0 кг г	штук	20
8	Диск m 1,5 кг	штук	10
9	Диск m 1,75 кг	штук	15
10	Диск m 2,0 кг	штук	20

11	Диск обрезиненный m 0,5–2,0 кг	комплект	3
12	Молот m 3,0 кг	штук	10
13	Молот m 4,0 кг	штук	10
14	Молот m 5,0 кг	штук	10
15	Молот m 6,0 кг	штук	10
16	Молот m 7,26 кг	штук	10
17	Копье m 600 г	штук	20
18	Копье m 700 г	штук	20
19	Копье m 800 г	штук	20
20	Ядро m 3,0 кг	штук	20
21	Ядро m 4,0 кг	штук	20
22	Ядро m 5,0 кг	штук	10
23	Ядро m 6,0 кг	штук	10
24	Ядро m 7,26 кг	штук	20
25	Планка для прыжков в высоту	штук	8
26	Планка для прыжков с шестом	штук	10
27	Секундомер	штук	10
28	Пистолет стартовый	штук	2
29	Патроны для стартового пистолета	штук	1000

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование, передается обучающимся на этапах спортивной подготовки в личное пользование на срок эксплуатации и в количестве указанных в таблицах 20, 21 ФССП.

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1



## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Трусы легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- для подготовки спортсменов-прыгунов с шестом и многоборцев-мужчин может привлекаться тренер-преподаватель по спортивной гимнастике и акробатике;

- для спортсменов-многоборцев мужчин может также привлекаться второй тренер-преподаватель по горизонтальным прыжкам, прыжкам в высоту, всех дисциплин метаний, барьерному бегу, бегу на средние дистанции;

- для спортсменок-многоборцев женщин может привлекаться второй тренер-преподаватель по горизонтальным прыжкам, прыжкам в высоту, метания копья и толкания ядра, барьерному бегу, бегу на средние дистанции;

- для спортсменов всех видов длинных метаний может привлекаться второй тренер-преподаватель по общей и специальной силовой подготовке;

- для спортсменов всех дисциплин вида спорта «легкая атлетика» могут привлекаться специалисты в области психологии, диетологии, физиологии, аналитики, биохимии, антидопинга, а также специалисты информационно-технического сопровождения, инструкторы-методисты и комплексно-научные группы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и

социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Учебник «Легкая атлетика» Под общей редакции Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н., М., Альянс, 2017, 671 с.

2. Платонов, В.Н. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986, 288 с.

3. Талага, Ежи «Энциклопедия физических упражнений», М., ФиС, 1998, 416 с.

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

5. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. Гнетовой А. / Под общ. ред. Зеличенка В.Б.. – М., 2006, 63 с.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

Журналы и газеты по физической культуре.

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> – научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

<http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей».

<http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе».

<http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни».

<http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы, рекомендуемые для практической работы по реализации Программы:

<http://www.infosport.ru> – национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) – Методсовет. Методический портал учителя физической культуры.

<https://spo.1sept.ru/urok/> – сайт «Я иду на урок физкультуры».

<http://www.fizkult-ura.ru/> – сайт «ФизкультУра».

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> – проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.