

Приложение 1 к дополнительной образовательной
программе по лёгкой атлетике

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Этап спортивной подготовки	Темы практических учебно-спортивного занятия	Количество часов	Сроки проведения	Краткое содержание	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивная дисциплина	Соревновательные дисциплины - бег 60 м, 100 м, 200 м			
	«Бег на короткие дистанции»				
	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 низкого старта для стартового разгона.	
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	112	январь-февраль,	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. Многоскоки 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.	
	Итого практические занятия:	692			
			Соревновательные дисциплины - бег 400		
	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	140	январь-февраль,	Повторный бег на отрезках 120-500 м (сериями).	
	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	120	январь-февраль,	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).	
Старты и стартовые упражнения до 40м	80	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду.		

				Разнообразные упражнения, Выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках свыше 100 м С интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	130	сентябрь- декабрь, март- апрель, август		Повторно-переменный бег на отрезках 100-600 м (сериями).
Прыжковые упражнения	80	весь период		Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мингоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	80	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	62	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	692			
Соревновательные дисциплины - бег с барьерами 60 м, 110/100 м				
Барьерный бег со стандартной расстановкой	80	январь- февраль, май-		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-		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-		Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
Прыжковые упражнения	100	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	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.
Итого практические занятия:	692		
Соревновательные дисциплины - бег с барьерами 400 м			
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-	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
Итого практические занятия:	692		

	Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»	Соревновательные дисциплины - бег 800 м, 1500		
	Бег в аэробно-анаэробном режиме	80	декабрь- февраль, май- июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 600 м. Темповой бег.
	Бег в аэробном режиме, развивающем	200	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	156	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
	Прыжковые упражнения	95	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	Итого практические занятия:	701		
		Соревновательные дисциплины - бег 3000, 5000, 10000 м		
	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.
Итого практические занятия:	701		
Соревновательные дисциплины - 2000 м с/п, 3000 м с/п			
Бег в аэробно-анаэробном режиме	110	декабрь- февраль, май- июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Темповой бег.
Бег в аэробном режиме, развивающем	170	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1500 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	150	весь период	Медленный бег в ровном темпе Кросс, пульс до 120 уд./мин.
Прыжковые упражнения	90	весь период	Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	95	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.

	Общие подготовительные упражнения	86	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения
	Итого практические занятия:	701		
	Соревновательная дисциплина - прыжок в длину			
	Прыжки в длину с полного и длинного разбега	50	декабрь-февраль,	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,	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.
	Итого практические занятия:	692		
	Соревновательная дисциплина - тройной прыжок			
	Прыжки тройным с полного и длинного разбега	54	декабрь-февраль,	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,	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.
Итого практические занятия:	692		
Соревновательная дисциплина - прыжок с шестом			
Прыжки с шестом с полного и длинного разбега	40	декабрь-февраль,	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,	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.
Итого практические занятия:	692		
Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина - толкание ядра		
Толчки ядра соревновательных параметров	50	декабрь-февраль,	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.
Итого практические занятия:	692		
	Соревновательная дисциплина - метание молота		

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.
Итого практические занятия:	692		
Соревновательная дисциплина - метание диска			
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.
Итого практические занятия:	692		
Соревновательная дисциплина - метание копья			
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 копьёя. 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.
Итого практические занятия:	692		
Спортивная дисциплина «Многоборья»	Соревновательная дисциплина - 7-борье, 5-борье (женщины)		
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 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.
	Итого практические занятия:	702		
	Соревновательная дисциплина - 10-борье, 7-борье (мужчины)			
	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.
	Итого практические занятия:	702		
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины - бег 60 м, 100 м, 200 м		
	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. Многопрыжки 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.
Итого практические занятия:	912		
Соревновательная дисциплина - бег 400 м			
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.
	Итого практические занятия:	912		
	Соревновательные дисциплины - бег с барьерами 60 м, 110/100 м			
	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. Многопрыжки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Многопрыжки 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.
	Итого практические занятия:	912		

		Соревновательная дисциплина - бег с барьерами 400 м		
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.	
Итого практические занятия:	912			
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»	Соревновательные дисциплины - бег 800 м, 1500 м			
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. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	120	весь период		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	90	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	875			
Соревновательные дисциплины - бег 3000, 5000, 10000 м				
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.
	Итого практические занятия:	875		
	Соревновательные дисциплины - бег 2000 м с/п, 3000 м с/п			
	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. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	90	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 60 кг.
Общие подготовительные упражнения	60	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, барьерные упражнения.
Итого практические занятия:	875		
Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина - прыжок в высоту		
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.
Итого практические занятия:	912		
Соревновательная дисциплина - прыжок в длину			
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.

Итого практические занятия:	912		
	Соревновательная дисциплина - тройной прыжок		
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.
Итого практические занятия:	912		

		Соревновательная дисциплина - прыжок с шестом		
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.	
Итого практические занятия:	912			
Спортивная дисциплина «Метания»		Соревновательная дисциплина - толкание ядра		
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.
	Итого практические занятия:	912		
	Соревновательная дисциплина - метание молота			
	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.
	Итого практические занятия:	912		
	Соревновательная дисциплина - метание диска			
	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.
	Итого практические занятия:	912		

		Соревновательная дисциплина - метание копья		
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	
Итого практические занятия:	912			
Спортивная дисциплина «Многоборья»	Соревновательная дисциплина - 7-борье, 5-борье (женщины)			
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.
Итого практические занятия:	907		
	Соревновательная дисциплина - 10-борье, 7-борье (мужчины)		
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.
Итого практические занятия:	888		