

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ГОРОДА КУЗНЕЦКА  
ИМЕНИ АДГАМА ТАГИРОВИЧА АБУБЕКЕРОВА

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2  
г.Кузнецка им. А.Т.Абубекерова  
Ю.А.Артамонова  
«30» 08 2023 г.



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта  
«легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 16.11.2022 г. № 996

2023 год  
г.Кузнецк

## СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III.	Система контроля	16
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по легкой атлетике	17
	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 легкой атлетике	18
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по легкой атлетике	19
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по легкой атлетике	20
IV.	Рабочая программа по легкой атлетике	21
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	26
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
	Список литературных источников	32
	Приложения	33

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. 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, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «легкая атлетика».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2 3-5	12	10-20 8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	12
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	12

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	468- 728	624-936	936-1248	1248-1664

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

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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 РФ	-	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 раза 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 6 суток	

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная

продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

**Таблица № 5**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
<b>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
	Недельная нагрузка в часах							
	4,5	6	9	12			18	24
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
Общая физическая подготовка	2,5	3	1,5	1,5	2,5	3,5		
Специальная физическая подготовка			2	2,5	3,5	4,5		
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	2	3		
Техническая подготовка	1	1	1,5	3,5	4,5	6		
Тактическая, подготовка	0,25	0,5	0,5	1	1,5	1,5		
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5		
Психологическая подготовка	-	0,25	0,5	0,5	1	1		

Инструкторская и судейская практика	-	-	0,5	0,5	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	1	1	1,5	2,5
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка	2,5	3	3	3,5	4	3
Специальная физическая подготовка			1	2	4	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1,5	2
Техническая подготовка	1	1	1,5	2	4	5
Тактическая, подготовка	0,25	0,5	1	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,25	0,5	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,5	1	1,5	2,5
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
Общая физическая подготовка	2,5	3	1,5	2	2,5	3,5
Специальная физическая подготовка			2,25	3	4	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5	2
Техническая подготовка	1	1,5	2,25	2,5	4	4,5
Тактическая, подготовка	0,25	0,25	0,5	1	1,5	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	1	1,5
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,25	0,5	1	1,5



Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,75	1	2	2,5
Для спортивной дисциплины многоборье						
Общая физическая подготовка	2,5	3	2	2,5	3	3
Специальная физическая подготовка			2	3	4,5	5,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1,5	2,5
Техническая подготовка	1	1	1	1,5	3	5,5
Тактическая, подготовка	0,25	0,5	0,5	1	1,5	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,5	1	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1	1	2	2,5
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	1,5	2	3	3	4	
Наполняемость групп						
	10	10	6	6	4	2

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

	Недельная нагрузка в часах					
	6	9	12	18	24	32
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка	4,5	4,5	2,5	2,5	2,5	3,5
Специальная физическая подготовка			3,5	3,5	4	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1	3
Техническая подготовка	1	1	3	3,5	4	6
Тактическая, подготовка	-	0,5	0,5	0,5	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	-	0,25	0,5	0,5	1	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,5	1	1	2
Инструкторская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	-	0,25	0,5	1	1	2
Восстановительные мероприятия	-	0,25	0,5	1	1	2
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1248
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка	4,5	4,5	4	4	4	5
Специальная физическая подготовка			1,5	2,5	3,5	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	2	3
Техническая подготовка	1	1,5	2	3	3,5	6
Тактическая, подготовка	-	0,25	0,5	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	-		0,5	0,5	0,5	1

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	0,25	0,5	1	1	2
Инструкторская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	0,25	0,5	0,5	1	0,5	2
Восстановительные мероприятия	-	-	0,5	0,5	0,5	2

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях 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.	В течение года
1.2.	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; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</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; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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;	В течение года
------	---	--	----------------

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

**Таблица № 9**

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

специализации	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

## 9. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- Оформление места соревнований.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
- Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.
- Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

- Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для

работы спортивной школы по спортивной акробатике.

- Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.

- Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в Спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.

- Организация и судейство районных и городских соревнований по спортивной акробатике.

*Этап высшего спортивного мастерства:*

- Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

- Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

- Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.

- Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.

- Судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.

- Судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.

- Выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по Спортивной школе.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-

психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

### III. Система контроля

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

11.1. 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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

11.2 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 проведения не ниже всероссийского уровня, начиная с четвертого года;

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

11.3. 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 «первый спортивный разряд» 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;

11.4. 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 разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России»;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

**Таблица № 10**

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во 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 сек	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5

1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, сек	Не менее	Не менее	
			Без учета времени	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»**

**Таблица № 11**

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши/юниоры	Девочки/девушки/юниорки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	сек	Не более	
			25,5	2,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1.	Бег на 60 м	раз	Не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин,сек	Не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не менее	
			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
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не менее	
			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
<b>5. Для спортивной специализации многоборье</b>				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не менее	
			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
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

**Таблица № 12**

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	сек	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	сек	Не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин,сек	Не менее	
			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	сек	Не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин,сек	Не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин,сек	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	сек	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	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг		Не менее	
			-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>				

5.1.	Бег на 60 м	сек	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	Кол-во раз	Кол-во раз	
			1	-
5.4	Рывок штанги весом не менее 30 кг	Кол-во раз	Кол-во раз	
			-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
6.1	Бег на 60 м	сек	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	Кол-во раз	Кол-во раз	
			1	-
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"**

**Таблица № 13**

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	сек	Не более	
			37,00	41,00
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	Мин, сек	Не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	240
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	Не более	
			17.00	-

3.3.	Бег на 3000 м	мин	Не более	
			-	11.30
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	240
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	сек	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	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.5.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	сек	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	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1	Бег на 60 м	сек	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	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

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

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и его отдельных дисциплин и направлены:

14.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

- формирование двигательных умений и навыков;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.
- 14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.
- 14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
  - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
  - сохранение здоровья.
- 14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:
  - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
  - сохранение здоровья.

## 15. Учебно-тематический план.

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в

	Основы техники вида спорта			достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.



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

			средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

17. 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 Минздрава России от 23.10.2020 N 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 мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивная школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на следующей спортивной базе:

- Крытый легкоатлетическо-футбольный комплекс ЦСКА (Ленинградский проспект, д. 39, строение 1) – манеж легкоатлетический;

- Манеж легкоатлетический «Олимпийский центр имени братьев Знаменских» (Стромынка ул., д. 4, стр. 1) –

Дорожка легкоатлетическая

Манеж легкоатлетический;

- Спортивный комплекс «Измайлово» (11-я Парковая ул., д. 49) – манеж легкоатлетический;

- Стадион «Первомайский» (Первомайская аллея, д. 2, стр. 6) – сектор легкоатлетический универсальный.

Для осуществления спортивной подготовки по легкой атлетике применяется следующее спортивное оборудование и спортивный инвентарь, находящиеся в местах проведения учебно-тренировочного процесса.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица № 16**

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	ед. изм	норм кол-во ресурса
1	Барьер легкоатлетический универсальный	шт	40
2	Брус для отталкивания	шт	1
3	Буфер для остановки ядра	шт	1
4	Гантели массивные от 0,5 кг. до 5 кг.	комплект	10
5	Гантели переменной массы от 3 кг. до 12 кг.	комплект	10
6	Гири спортивные 16,24,32 кг.	комплект	3
7	Грабли	шт	2
8	Доска информационная	шт	2
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	шт	2
10	Колокол сигнальный	шт	1
11	Конус высотой 15 см.	шт	10
12	Конус высотой 30 см.	шт	20
13	Конь гимнастический	шт	1
14	Круг для места толкания ядра	шт	1
15	Мат гимнастический	шт	10
16	Место приземления для прыжков в высоту	шт	1
17	Мяч для метания 140 г.	шт	10

18	Мяч набивной (медицин бол) от1 до 5 кг.	комплект	8
19	Палочка эстафетная	шт	20
20	Патроны для стартового пистолета	шт	1000
21	Пистолет Стартовый	шт	2
22	Планка для прыжков в высоту	шт	8
23	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м.)	шт	1
24	Рулетка 10 м.	шт	3
25	Рулетка 100 м.	шт	2
26	Рулетка 20 м.	шт	1
27	Рулетка 50 м.	шт	3
28	Секундомер	шт	10
29	Скамейка гимнастическая	шт	20
30	Скамейка для жима штанги лёжа	шт	4
31	Стартовые колодки	пар	10
32	Стенка гимнастическая	шт	2
33	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34	Электротреугольник	шт	1
для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м.	шт	3
36	Препятствие для бега с препятствиями 5 м.	шт	1
37	Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м.	шт	1
для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	шт	2
39	Место приземления для прыжков с шестом	шт	1
40	Планка для прыжков с шестом	шт	10
41	Покрышка непромокаемая для прыжков с шестом	шт	1
42	Рогулька для подъёма планки при прыжках с шестом	шт	2
43	Стойки для прыжков с шестом	шт	1
44	Ящик для упора шеста	шт	1
для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45	Диск массой 1,0 кг.	шт	20
46	Диск массой 1,5 кг.	шт	10
47	Диск массой 1,75 кг.	шт	15
48	Диск массой 2,0 кг.	шт	20
49	Диски обрезные (0,5-2,0 кг.)	шт	3
50	Копьё массой 600г.	шт	20
51	Копьё массой 700г.	шт	20
52	Копьё массой 800г.	шт	20
53	Круг для места метания диска	шт	1
54	Круг для места метания молота	шт	1
55	Молот массой 3,0 кг.	шт	10

56	Молот массой 4,0 кг.	шт	10
57	Молот массой 5,0 кг.	шт	10
58	Молот массой 6,0 кг.	шт	10
59	Молот массой 7,26 кг.	шт	10
60	Ограждение для метания диска	шт	1
61	Ограждение для метания молота	шт	1
62	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	шт	1
63	Ядро массой 3,0 кг	шт	20
64	Ядро массой 4,0 кг	шт	20
65	Ядро массой 5,0 кг	шт	10
66	Ядро массой 6,0 кг	шт	10
67	Ядро массой 7,26 кг	шт	20
Дополнительное оборудование и экипировка			
68	футболка	шт	1
69	шорты спортивные	шт	1
70	костюм спортивный	шт	1
71	бейсболка	шт	1
72	рюкзак спортивный	шт	1
73	Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные)	шт	1
74	Пояс (торнео)	шт	1
75	Перкуссионный массажёр для восстановления мышц	шт	1
76	Активаторы для бедра с задним валиком	шт	1
77	Утяжелители для ног (300,600,1000)	шт	1
78	Резиновые амортизаторы для стопы	шт	1
79	Бинты кистевые	шт	1
80	ядро массой 2кг	шт	1
81	ядро массой 2,5кг	шт	1
82	снаряд для метания (имитатор)	шт	1
83	копье 400гр	шт	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	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	штук	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 «сипль-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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1	диск	штук	На обучающ.	-	-	1	3	1	2	1	1
2	копье	штук	На обучающ.	-	-	1	2	2	1	2	1
3	молот в сборе	штук	На обучающ.	-	-	1	3	1	2	1	1
4	шест	штук	На обучающ.	-	-	1	2	1	2	2	1
5	ядро	штук	На обучающ.	-	-	1	3	1	2	2	1

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

18.1. Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах 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).

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

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1350);
6. Абдуллин М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции. Печать.2011;
7. Войцеховский С.М. – Физическая подготовка спортсменов высшего класса. М. Физкультура и спорт 2008;
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2008;
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. Физкультура и спорт 2009;
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. Астраль 2012;
11. Попов В.Б. Юный легкоатлет. М. 2009;
12. И. Тер-Ованесян Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М. Terra-спорт, 2010;
13. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. М. Физкультура и спорт, 2012;
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2014.
15. Интернет-ресурсы:  
Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>



**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 1

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Мальчики (до года обучения)					Девочки (до года обучения)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10м(сек)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14	5	6	6	8	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	130	131	132	133	134	120	121	122	123	124
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (раз)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
5	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	24,1	24,2	24,3	24,4	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+3	+4	+5	+6	+3	+4	+5	+6	+7
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	Без учета времени					Без учета времени				
	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики (свыше года обучения)					Девочки (свыше года обучения)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10м(сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	140	141	142	143	144	130	131	132	133	134
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (раз)	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
5	Метание мяча весом 150 г. (м)	22	22,1	22,2	22,3	22,4	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5	+6	+7	+8	+5	+6	+7	+8	+9
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	16.00	115.58	15.56	15.54	15.52	17.30	17.28	17.26	17.24	17.22

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 21 балла.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта  
легкая атлетика**

Приложение № 2

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
2	Бег на 150 м (сек)	25,5	25,4	25,3	25,2	25,1	27,8	27,7	27,6	27,5	27,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190	191	192	193	194	180	181	182	183	184
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Бег на 500 м (мин, сек)	1.44	1.43	1.42	1.41	1.40	2.01	2.00	1.59	1.58	1.57
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	171	172	173	174	160	161	162	163	164
3. Для спортивной дисциплины прыжки											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
2	Тройной прыжок в длину с места (см)	5.40	5.41	5.42	5.43	5.44	5.10	5.11	5.12	5.13	5.14
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190	191	192	193	194	180	181	182	183	184
4. Для спортивных дисциплин метания											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вверх (см)	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	181	182	183	184	170	171	172	173	174
5. Для спортивной дисциплины многоборье											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
2	Тройной прыжок в длину с места (см)	5.30	5.32	5.34	5.36	5.38	5.00	5.02	5.04	5.06	5.08
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вверх (м)	9	9.1	9.2	9.3	9.4	7	7.1	7.2	7.3	7.4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	181	182	183	184	170	171	172	173	174

6.Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 3

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	8.2	8,1	8,0	7,9	7,8
2	Бег на 300 м (сек)	38,5	38,4	38,3	38,2	38,1	43,5	43,4	43,3	43,2	43,1
3	Десятерной прыжок в длину с места (м)	25.0	25,1	25,2	25.3	25.4	23.0	23.1	23.2	23.3	23.4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	260	261	262	263	264	230	231	232	233	234
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
2	Бег на 2000 м (мин, сек)	6.00	5.58	5.56	5.54	5.52	7.10	7.08	7.06	7.04	7.02
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	240	241	242	243	244	200	201	202	203	204
3.Для спортивной дисциплины спортивная ходьба											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8

2	Бег на 5000 м (мин, сек)	17.30	17.28	17.26	17.24	17.22	-	-	-	-	-
3	Бег на 3000 м (мин, сек)	-	-	-	-	-	12.00	11.58	11.56	11.54	11.52
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	230	231	232	233	234	190	191	192	193	194
4 Для спортивной дисциплины прыжки											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	250	251	252	253	254	220	221	222	223	224
3	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
5 Для спортивной дисциплины метания											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	260	261	262	263	264	220	221	222	223	224
3	Рывок штанги весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Рывок штанги весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
5. Для спортивной дисциплины многоборье											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
2	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	7.60	7.61	7.62	7.63	7.64	7.00	7.01	7.02	7.03	7.04
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	250	251	252	253	254	210	211	212	213	214
4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
1. Уровень спортивной квалификации											
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»											

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации  
(спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 4

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мужчины					женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
2	Бег на 300 м (сек)	37.00	36.58	36.56	35.54	36.52	41.00	40.58	40.56	40.54	40.52
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	280	281	282	283	284	260	261	262	263	264
4	Десятерной прыжок в длину с места (м)	27.0	27.1	27.2	27.3	27.4	25.0	25,1	25,2	25.3	25.4
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
2	Бег на 2000 м (мин, сек)	5.45	5.43	5.41	5.39	5.37	6.40	6.38	6.36	6.34	6.32
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	250	251	252	253	254	240	241	242	243	244
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
2	Бег на 5000 м (мин, сек)	17.00	16.58	16.56	16.54	16.52	-	-	-	-	-
3	Бег на 3000 м (мин, сек)	-	-	-	-	-	11.30	11.28	11.26	11.24	11.22
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	240	241	242	243	244	240	241	242	243	244
4. Для спортивной дисциплины прыжки											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	260	261	262	263	264	240	241	242	243	244
3	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

5 Для спортивной дисциплины метания											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	280	281	282	283	284	250	251	252	253	254
3	Рывок штанги весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Рывок штанги весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
6 Для спортивной дисциплины многоборье											
	Бег на 60 м. (сек)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	270	271	272	273	274	240	241	242	243	244
2	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	7.75	7.76	7.77	7.78	7.79	7.30	7.31	7.32	7.33	3.34
3	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
2. Уровень спортивной квалификации											
Спортивное звание «Мастер спорта России»											

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.