

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище
олимпийского резерва № 3 (техникум)»**

Департамента спорта и туризма города Москвы

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «МССУОР№3»

Москомспорта

_____ **К.Б.Азнавурян**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «Легкая атлетика»

ГБПОУ «МССУОР№3» Москомспорта

(с изменениями, согласно приказа Минспорта России №133 на 16 февраля 2015 года)

2017 г.

г. Москва

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике для ГБПОУ «МССУОР № 3» Москомспорта составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220 (с изменениями на 16 февраля 2015 года, согласно приказа Минспорта России за №133), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», далее – Программа

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов легкоатлетов.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При ее разработке были учтены передовой опыт тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Цель Программы – подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Москвы и России.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва спортивной сборной команды России;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия; контрольные испытания; контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса: тренировочные сборы; показательные выступления; участие в соревнованиях различного уровня.

2. Нормативная часть.

Нормативная часть программы включает:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (таблица №1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам дисциплин на этапах спортивной подготовки (таблица № 2);
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (таблица № 3);
- влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена по виду спорта (таблица №4);
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (таблицы № 5,6,7).

3. Методическая часть.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: тренировочный этап спортивной специализации (от 11 до 15 лет), совершенствования спортивного мастерства (от 16 до 18 лет) и высшего спортивного мастерства.

Продолжительность **тренировочного этапа** - 4-5 лет. На этап **первого года** зачисляются юные легкоатлеты, прошедшие этапы начальной подготовки, выполнившие спортивный 3 спортивный разряд. На этап свыше 2-х лет зачисляются спортсмены, выполнившие 2 спортивный разряд и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Задачами этапа спортивной специализации являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств;
- развитие общей выносливости;
- повышение уровня скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта), выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и по спортивным результатам. Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе спортивной специализации. Основной принцип этапа спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специализированных нагрузок.

При подготовке легкоатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления применяются физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив МС (мастера спорта) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

4. Методические особенности многолетней тренировки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность,

ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в училище имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций (таблица № 2).

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития физических качеств:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;

- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- сила (абсолютная): с 14 до 17 лет;

- гибкость: с 6 до 10 лет;

- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить три этапа:

1– отбор обучающихся на этапы спортивной специализации;

2 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;

3– отбор в спортивные сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);

- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;

- генетические факторы.

5.

6. Тематический план

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 52 недели в том числе, 6 недель для самоподготовки на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение объёма на различные виды спортивной подготовки (таблица № 2).

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся училища определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Высокие спортивные результаты в виде спорта легкая атлетика достигаются после многих лет упорной и целеустремленной тренировки, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

7. Планирование (документация) в системе спортивной подготовки

Приказом директора Учреждения утверждается следующий перечень отчетной и учетной документации по планированию спортивной подготовки для тренеров:

- журнал учета рабочего времени;
- годовой тренировочный план, рассчитанный на 52 недели, на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- ежеквартальный план по проведению индивидуальных тренировочных занятий, согласно индивидуальным планам спортивной подготовки, тренировочных мероприятий;
- ежемесячный план спортивной подготовки по мероприятиям (инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные и другие мероприятия);
- график работы тренера, расписание тренировочных занятий по группам подготовки в целях установления благоприятного режима тренировочного процесса.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по видам спорта на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства утверждается следующий перечень отчетной и учетной документации по планированию спортивной подготовки:

- индивидуальный дневник с целью контроля и самоконтроля прохождения спортивной подготовки.
- индивидуальный план спортсмена;
- индивидуальный план спортивной подготовки для членов сборных команд России.

При составлении индивидуального текущего плана спортсмен с тренером вносят в него все соревнования, в которых он планирует принимать участие. В нем также учитываются цели и задачи, которые ставятся перед спортсменом в планируемом году, какое место он планирует занять на указанных в плане соревнованиях.

8. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировочного занятия в микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается динамический рост и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства воспитания - аутогенная тренировка, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Медико-биологические средства восстановления - рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях.

9. Антидопинговое обеспечение

Антидопинговое обеспечение включает в себя основные антидопинговые мероприятия:

- проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию.

Антидопинговое обеспечение спортсменов в училище включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, образовательные мероприятия - беседы, лекции.

10. Система контроля и зачетные требования

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать (таблицы №№ 5,6,7,8,9):

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;

- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности, утвержденных учредителем.

При зачислении в училище спортсмен должен соответствовать требованиям предъявляемые к уровню спортивной подготовленности.

**Требования к уровню спортивной подготовленности поступающих в ГБПОУ «МССУОР №3»
Москомспорта**

8 класс (13-14 лет)	9 класс (14-15 лет)	10 класс (15-16 лет)	11 класс (16-17 лет)	1 курс (17 лет и старше)
Первенство Москвы 1-3 место личное	Первенство Москвы 1-3 место личное	Первенство России 1-6 место личное КМС	Первенство России 1-6 место личное КМС	Первенство/Чемпионат России 1-6 место личное КМС - МС

**Таблица N 1
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика**

Продолжительность этапов, минимальный возраст, количественный состав

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

Таблица N 2
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Соотношение объемов по видам подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До двух лет	Свыше двух лет		
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)			29-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)			24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)			3-4	5-6	6-7	7-9
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая подготовка (%)			50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)			18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях,			3-4	5-6	6-7	7-9

тренерская и судейская практика (%)						
Спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка (%)			50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)			18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)			3-4	5-6	6-7	7-9
Прыжки						
Общая физическая подготовка (%)			29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)			24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)			3-4	5-6	6-7	7-9
Метания						
ОФП (%)			29-38	19-27	18-23	16-20
СФП (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
ТП (%)			24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			3-4	5-6	6-7	7-9

%)						
Многоборье						
Общая физическая подготовка (%)			61-66	33-39	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)			20-30	40-61	57-69	64-77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)			3-4	5-6	6-7	7-9

Таблица N 3
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Соревновательная деятельность

Виды соревнований (соревновательные поездки)	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Отборочные		2-5	2-6	2-6
контрольные		11-21	17-28	17-28
Основные		1-4	2-6	2-6

Таблица N 4
к Программе спортивной подготовки

Влияние физических качеств

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1

Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Таблица N 5
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика
Нормативы для зачисления на ТЭ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		

Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 90 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Таблица N 6
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Нормативы для зачисления на ЭССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 2,4 с)
	Бег 300 м (не более 38,5 с)	Бег 300 м (не более 43,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)

	(не менее 840 см)	
	Десятерной прыжок с места (не менее 25м,00см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23м00см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 00 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70кг)	Рывок штанги (не менее 35кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица N 7
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Нормативы для зачисления на ЭВСМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м (не более 37,0 с)	Бег 300 м (не более 41,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27м00с)	Десятерной прыжок с места (не менее 25м00с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 30 с)	Бег 3 км (не более 18 мин 10 с)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 8,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

Таблица N 8
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки				1-5	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю				9-16	24	32
Количество тренировок в неделю				4-12	4-6	9-14
Общее количество часов в год:				468/832	1456	1664
Общее в год				312/624	468/728	468/728

Таблица N 9
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Перечень
тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивный)	Этап начальной подготовки	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Таблица N 10
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1

5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в пом.	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап соревнований
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Диск	штук	1	-	-	1	3	1
2.	Копье	штук	1	-	-	1	2	2
3.	Молот в сборе	штук	1	-	-	1	3	1
4.	Перчатки мет.мол.	пар	1	-	-	2	1	3
5.	Шест	штук	1	-	-	1	2	1
6.	Ядро	штук	1	-	-	1	3	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап соревнований
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Костюм ветрозащ	штук	1			1	2	1
2.	Кроссовки л/а	пар	1			2	1	2
3.	Майка л/а	штук	1			1	1	2
4.	Обувь мет.диска	пар	1			2	1	2
5.	Трусы л/а	штук	1			1	1	2
6.	Шиповки для бега на кор. дистанции	пар	1			2	1	2
7.	Шиповки для бега на ср. и дл.	пар	1			2	1	2
8.	Шиповки мет.копья	пар	1			2	1	2

Перечень информационного обеспечения Программы.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. <http://docs.cntd.ru/document/499019372>