

« Утверждаю»



директор

О.Ю.Синюшкина

**Программа спортивной подготовки**  
**по виду спорта «Легкая атлетика»**  
( изменения согласно федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»  
от 20 августа 2019 г. № 673 )

В связи с утверждением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» от 20 августа 2019 г. № 673

Внести изменения в программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» МАУ « Спортивная школа №2»

1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки с годом его рождения)

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (приложение №1)

3. Лицам проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки не более 2 раз.

4. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы ( максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющий меньший показатель наполняемости).

5.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта « легкая атлетика»

| Этапы спортивной подготовки                            | Продолжительность этапов ( в годах) | Возраст для зачисления в группы(лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                              | 3                                   | 9                                    | 10 / 30                       |
| Тренировочный этап<br>( этап спортивной специализации) | 5                                   | 12                                   | 8 / 20                        |
| Этап совершенствования спортивного мастерства          | Не ограничивается                   | 14                                   | 2                             |

6.Требования к объему тренировочного процесса

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                           | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |   |
|                           | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| Количество часов в неделю | 6                                  | 6          | 9  | 12             | 18  |

|  |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Количество тренировочных занятий в неделю    | 3   | 3   | 4   | 6   | 6   |
| Общее количество часов в год                 | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | 156 | 208 | 312 | 312 |

7. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции

| № п/п | Виды подготовки                            | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-------|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|       |  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |  | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| 1     | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 32-91                              | 35-91      | 60-83  | 63-79          | 62-78   |
| 1.1   | Общая физическая подготовка (%)            | 20-76                              | 21-73      | 17-32  | 15-20          | 12-17   |
| 1.2   | Специальная физическая подготовка (%)      |                                    |            | 21-23  | 24-27          | 24-27   |
| 1.3   | Участие в спортивных соревнованиях (%)     | –                                  | 1-2        | 2-4  | 3-6            | 4-7   |
| 1.4   | Техническая подготовка (%)                 | 12-15                              | 13-16      | 20-24  | 21-26          | 22-27   |
|       | Виды подготовки, не связанные с физической |                                    |            |  |                |   |

|   |  |      |     |      |       |       |
|---|--|------|-----|------|-------|-------|
| 2 | нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая(%)                          | 5 -8 | 5-8 | 6 -9 | 7 -10 | 8 -11 |
| 3 | Инструкторская и судейская практика  | –    | –   | 2-4  | 3 -6  | 3-6   |
| 4 | Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2  | 1-2 | 2-4  | 3-5   | 3 -5  |

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции

| № п/п | Виды подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-------|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|       |  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |  | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| 1     | Объем физической нагрузки (%), в том числе                                     | 22 -91                             | 25- 91     | 66- 84   | 60 -82         | 56 - 79                                       |
| 1.1   | Общая физическая подготовка (%)  | 10-76                              | 11-73      | 40-50  | 30- 41         | 10 -20  |
| 1.2   | Специальная физическая подготовка (%)  |                                    |            | 10-12  | 12 -15         | 25 -30  |
| 1.3   | Участие в спортивных соревнованиях (%)   | –                                  | 1 -2       | 2-4  | 3 -6           | 4 - 7   |
| 1.4   | Техническая подготовка (%)   | 12-15                              | 13 -16     | 14 -18   | 15 - 20        | 17-22   |
| 2     | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, | 5 -8                               | 5-8        | 6 -9   | 7 -10          | 8 -11   |

|   |  |     |     |      |      |      |
|---|--|-----|-----|------|------|------|
|   | теоретическая, психологическая(%)  |     |     |      |      |      |
| 3 | Инструкторская и судейская практика  | –   | –   | 1 -3 | 2-4  | 3-5  |
| 4 | Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4  | 2 -4 | 3 -5 |

Для спортивных дисциплин: прыжки

| № п/п | Виды подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|-------|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|       |  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |  | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| 1     | Объем физической нагрузки (%), в том числе   | 32 -91                             | 35 -91     | 60- 83   | 62 - 78        | 62 -78  |
| 1.1   | Общая физическая подготовка (%)  | 20 -76                             | 21 -73     | 17 -32   | 14-19          | 12-17   |
| 1.2   | Специальная физическая подготовка (%)  |                                    |            | 21 -23   | 24- 27         | 24-27   |
| 1.3   | Участие в спортивных соревнованиях (%)   | –                                  | 1 -2       | 2-4  | 3 -6           | 4 - 7   |
| 1.4   | Техническая подготовка (%)   | 12-15                              | 13 -16     | 20-24  | 21-26          | 22-27   |
| 2     | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая(%) | 5 -8                               | 5-8        | 6 -9   | 7 -10          | 8 -11   |

|   |  |     |     |      |     |      |
|---|--|-----|-----|------|-----|------|
| 3 | Инструкторская и судейская практика(%)   | –   | –   | 1 -4 | 3-5 | 3-6  |
| 4 | Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4  | 3-5 | 3 -5 |

#### 8. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта « легкая атлетика»

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |         |
|-------|---|-------------------|-------------------|---------|
|       |   |                   | Мальчики          | Девочки |
| 1.    | Бег челночный 3x10 м  | с                 | не более 9.5      |         |
| 2.    | И.П. – упор лежа<br>Сгибание и разгибание рук   | Кол-во раз        | не менее          |         |
|       |   |                   | 10                | 5       |
| 3.    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги                | см                | не менее          |         |
|       |   |                   | 130               | 125     |
|       |   |                   |                   |         |
| 4.    | Прыжки через скакалку в течение 30 с  | Кол-во раз        | не менее          |         |
|       |   |                   | 25                | 30      |
| 5.    | Метание мяча весом 150 г  | м                 | не менее          |         |
|       |   |                   | 24                | 13      |
| 6.    | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Кол-во раз        | не менее          |         |
|       |   |                   | 1                 |         |
| 7.    | Бег 2 км  | -                 | Без учета времени |         |



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе в группы на этапе начальной подготовки

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции

| № п/п | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|-------|--|-------------------|----------|---------|
|       |  |                   | Юноши    | Девушки |
| 1.    | Бег 60 м с высокого старта   | с                 | не более |         |
|       |  |                   | 9.3      | 10.3    |
| 2.    | Бег 150 м с высокого старта  | с                 | не более |         |
|       |  |                   | 25.5     | 27.8    |
| 3.    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги | см                | не менее |         |
|       |  |                   | 190      | 180     |

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции

| № п/п | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|-------|--|-------------------|----------|---------|
|       |  |                   | Юноши    | Девушки |
| 1.    | Бег 60 м с высокого старта   | с                 | не более |         |
|       |  |                   | 9.5      | 10.6    |
| 2.    | Бег 500 м  | мин               | не более |         |
|       |  |                   | 1.44     | 2.01    |
| 3.    | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги | см                | не менее |         |
|       |  |                   | 170      | 160     |

Для спортивных дисциплин: прыжки

| №<br>п/п | Упражнения   | Едини<br>ца<br>измер<br>ения | Норматив |         |
|----------|--|------------------------------|----------|---------|
|          |  |                              | Юноши    | Девушки |
| 1.       | Бег 60 м с высокого старта   | с                            | не более |         |
|          |  |                              | 9.3      | 10.5    |
| 2.       | Тройной прыжок в длину с места   | м, см                        | не менее |         |
|          |  |                              | 5.40     | 5.10    |
| 3.       | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги | см                           | не менее |         |
|          |  |                              | 190      | 180     |

9. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда « третий юношеский спортивный разряд»
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»