

Приложение 1
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

Приложение 2
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Разделы спортивной 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	
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17
Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Бег на средние и длинные дистанции					
Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20
Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30

Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Прыжки, метание					
Общая физическая подготовка (%)			17-32	14-19	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	20-76	21-73	21-23	24-27	24-27
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Многоборье					
Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18

Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Приложение 3
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Приложение 4
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

Нормативы оптимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4-5	5-6	6
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208-260	260-312	312

Приложение 5
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

**Годовой тренировочный план занятий по легкой атлетике
(многоборье)**

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	
ОФП	210	196	145	137	168
СФП	40	48	113	158	244
Участие в соревнованиях	-	6	19	37	55
Техническая подготовка	47	48	113	162	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	8	42	62	103
Инструкторская и судейская практика	-	-	18	37	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	18	31	48
Всего часов:	312	312	468	624	936

(бег на короткие дистанции, прыжки, метание)

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	
ОФП	125	112	150	125	160
СФП	110	112	110	170	252

Участие в соревнованиях	-	8	15	37	65
Техническая подготовка	47	50	115	162	252
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62	103
Инструкторская и судейская практика	-	-	18	37	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	18	31	48
Всего часов:	312	312	468	624	936

Приложение 6
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

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

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 135см)	Прыжки в длину с места (не менее 125см)
	Прыжки через скакалку в течении 30с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течении 30с (не менее 40 прыжков)
	Метание мяча весом 150гр. (не менее 24м)	Метание мяча весом 150гр. (не менее 13м)
Сила	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 2 км (без учета времени)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. (не менее 1 раз)	

Приложение 7
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 9,3с)	Бег 60м с высокого старта (не более 10,3с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 190см)	Прыжки в длину с места (не менее 180см)
	Бег 150м с высокого старта (не более 25,5с)	Бег 150м с высокого старта (не более 27,8с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжки в длину с места (не менее 170см)	Прыжки в длину с места (не менее 160см)
	Бег 60м с высокого старта (не более 9,5с)	Бег 60м с высокого старта (не более 10,6с)
Выносливость	Бег 500м (не более 1 мин 44с)	Бег 500м (не более 2 мин 01с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 9,3с)	Бег 60м с высокого старта (не более 10,5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 190см)	Прыжки в длину с места (не менее 180см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5м 40см)	Тройной прыжок с места (не менее 5м 10см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 9,6с)	Бег 60м с высокого старта (не более 10,6с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 180см)	Прыжки в длину с места (не менее 170см)
	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее 10м)	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее 8м)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 9,5с)	Бег 60м с высокого старта (не более 10,5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 180см)	Прыжки в длину с места (не менее 170см)

	Тройной прыжок с места (не менее 5м 30см)	Тройной прыжок с места (не менее 5м 00см)
	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее 9м)	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (не менее 7м)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Приложение 8
к приказу МБУ «СШОР №1»
от 13.02.2020г. № 39
«О внесении изменений
в программу спортивной подготовки
по легкой атлетике»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,3с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,2с)
	Бег 300м с высокого старта (не более 38,5с)	Бег 60м с высокого старта (не более 43,5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 260см)	Прыжки в длину с места (не менее 230см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25м)	Десятерной прыжок с места (не менее 23м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 240см)	Прыжки в длину с места (не менее 200см)
	Бег 60м с высокого старта (не более 8,0с)	Бег 60м с высокого старта (не более 9,0с)
Выносливость	Бег 2 км (не более 6мин 00с)	Бег 2 км (не более 7мин 10с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,4с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,4с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 250см)	Прыжки в длину с места (не менее 220см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80кг-1 раз)	Полуприсед со штангой (не менее 40кг-1раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Метания		
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 70кг-1раз)	Рывок штанги (не менее 35кг-1раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 260см)	Прыжки в длину с места (не менее 220см)
	Бег 60м с высокого старта (не более 7,6с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,7с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60м с высокого старта (не более 7,7с)	Бег 60м с высокого старта (не более 8,8с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 250см)	Прыжки в длину с места (не менее 210см)

	Тройной прыжок с места (не менее 7м 60см)	Тройной прыжок с места (не менее 7м 00см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70кг-1раз)	Жим штанги лежа (не менее 25кг-1раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

