



**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИКАЗ

04 марта 2020г.

Донецк

№ 01-09/31



**О внесении изменений в Государственный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом
Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной
Республики от 14 мая 2019 года № 01-09/39**

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 14 мая 2019 года № 01-09/39, зарегистрированный в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики 03 июня 2019 года, регистрационный № 3202, изложив его в новой редакции, которая прилагается.
2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Шапкун И.Л.) обеспечить представление настоящего

Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

3. Отделу физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «<http://минспорт.рус>», а также направить в Министерство Информации Донецкой Народной Республики для опубликования на официальном сайте Донецкой Народной Республики «<http://dnr-online.ru>».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр

А.Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН:

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики от
14 мая 2019 г. № 01-09/39
(в редакции приказа Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
от 04 марта 2020 № 01-09/31)

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

I. Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
название Программы;
название государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, спортивные дисциплины).

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение 1);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение 2);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение 3);

режимы тренировочной работы;

медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

предельные тренировочные нагрузки;

объем соревновательной деятельности;

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

объем индивидуальной спортивной подготовки;

структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

рекомендации по планированию спортивной подготовки;

требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

требования к научно – методическому обеспечению;

программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

рекомендации по организации психологической подготовки;

планы применения восстановительных средств;

планы антидопинговых мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение 4);

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «легкая атлетика» (спортивных дисциплин)

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «Легкая атлетика», с учетом весовых категорий, включают в себя:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7);

нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8).

2.2. В начале и в конце учебного года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение учебного плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями в соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере физической культуры и спорта.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяются на лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих без исключения.

IV. Задачи Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Задачами Программы на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. Задачами Программы на учебно-тренировочном этапе являются:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

4.3. Задачами Программы на этапе спортивного совершенствования являются:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских, региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья.

4.4. Задачами Программы на этапе высшего спортивного мастерства являются:

достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «легкая атлетика»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика», содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее - Спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания); слово «борьба» (далее - Многоборье), определяются в Программе и учитывается при:

составлении учебных планов спортивной подготовки;
составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в приложении 9 к настоящему ГССП.

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
работа по индивидуальным планам;
тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.5. Для проведения занятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 10 к настоящему ГССП).

5.7. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:
на этапе начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов;
на учебно-тренировочном этапе – группы первого года обучения – «третий или второй юношеский спортивный разряд», группы второго года обучения – «второй или первый юношеский спортивный разряд», группы третьего года обучения – «первый юношеский спортивный разряд или третий спортивный разряд», группы более трех лет обучения – «третий или второй спортивный разряд»;

на этапе спортивного совершенствования – группы первого года обучения – «второй или первый спортивный разряд», группы второго года обучения – «первый спортивный разряд», группы более двух лет обучения – «первый спортивный разряд» или «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», и/или «кандидат в мастера спорта» - «мастер спорта», и/или «мастер спорта», и/или «мастер спорта» - «мастер спорта международного класса», и/или «мастер спорта международного класса».

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

5.9. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.10. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы;

на учебно – тренировочном этапе - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

6.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

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;

- **обеспечение** оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11);
- **обеспечение** спортивной экипировкой (Приложение 12);
- **обеспечение** проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- **обеспечение** питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики



Н.В. Тарафата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 1.4)

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст 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	Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество лиц)*	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)**
1	2	3	4	5
прыжки в длину, тройной прыжок, спринт, барьерный бег, виды выносливости, бег с препятствиями, ходьба				
Этап начальной подготовки	1 год	12	2	8
	Более 1 года	10		
Учебно-тренировочный этап	1 год	9	4	10
	2 год	8		
	3 год	7		
	Более 3-х лет	6		
Этап спортивного совершенствования	1 год	6	3	14
	2 год	5		
	Более 2-х лет	3		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	2	Без ограничений	17
прыжки в высоту, с шестом, виды метаний, толкание ядра, многоборья				
Этап начальной подготовки	1 год	8	2	8
	Более 1 года	6		

продолжение Приложения 1

1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап	1 год	5	4	10
	2 год	5		
	3 год	4		
	Более 3-х лет	3		
Этап спортивного совершенствования	1 год	2	3	14
	2 год	2		
	Более 2-х лет	2		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	2	Без ограничений	17

* **Учитывая** возможности каждой организации, осуществляющей спортивную подготовку, количество воспитанников в группах может быть увеличено на 1 - 5 человека, а в командных игровых видах спорта - в два раза от норм наполняемости групп.

** **на** спортивную подготовку могут зачисляться дети на 1 - 2 года младше, которые имеют определенные способности, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья с определением рекомендаций к занятиям видом спорта «легкая атлетика», при условии выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 1.4)

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствов ания	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Бег на средние и длинные дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20

1	2	3	4	5	6	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24	17-21
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36	32-38
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Прыжки						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20

1	2	3	4	5	6	7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Метания						
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Многоборье						
Общая физическая подготовка (%)	75-87	73-82	61-66	33-39	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	20-30	40-61	57-69	64-77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	3-6	5-8	6-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Приложение 3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 1.4.)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «легкая атлетика»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	4	5	6	6	6
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 1.6.)

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на
каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния
физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «легкая атлетика»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	2
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

1	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.

Приложение 5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 2.1.)

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метания		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

1	2	3
Многоборье		
Скоростные качества	Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

Приложение 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе спортивного совершенствования**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 40,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 46,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)
Спортивный разряд	1 год обучения – второй – первый спортивный разряд 2 год обучения – первый спортивный разряд более 2-х лет обучения – первый спортивный разряд – кандидат в мастера спорта	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 40 с)
Спортивный разряд	1 год обучения – второй – первый спортивный разряд 2 год обучения – первый спортивный разряд более 2-х лет обучения – первый спортивный разряд – кандидат в мастера спорта	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 30 с)	Бег 3 км (не более 12 мин 00 с)

1	2	3
Спортивный разряд	1 год обучения – второй – первый спортивный разряд 2 год обучения – первый спортивный разряд более 2-х лет обучения – первый спортивный разряд – кандидат в мастера спорта	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	1 год обучения – второй – первый спортивный разряд 2 год обучения – первый спортивный разряд более 2-х лет обучения – первый спортивный разряд – кандидат в мастера спорта	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Силовые качества	Жим штанги (не менее 70 кг)	Жим штанги (не менее 35 кг)
Спортивный разряд	1 год обучения – второй – первый спортивный разряд 2 год обучения – первый спортивный разряд более 2-х лет обучения – первый спортивный разряд – кандидат в мастера спорта	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см)	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	1 год обучения – второй – первый спортивный разряд 2 год обучения – первый спортивный разряд более 2-х лет обучения – первый спортивный разряд – кандидат в мастера спорта	

Приложение 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 42,0 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 27 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см)
Спортивный разряд / спортивное звание	«кандидат в мастера спорта», и/или «кандидат в мастера спорта» - «мастер спорта», и/или «мастер спорта», и/или «мастер спорта» - «мастер спорта международного класса», и/или «мастер спорта международного класса»	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 м 10 с)
Спортивный разряд / спортивное звание	«кандидат в мастера спорта», и/или «кандидат в мастера спорта» - «мастер спорта», и/или «мастер спорта», и/или «мастер спорта» - «мастер спорта международного класса», и/или «мастер спорта международного класса»	
Спортивное звание	Мастер спорта, мастер спорта международного класса	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 00 с)	Бег 3 км (не более 11 мин 30 с)

1	2	3
Спортивный разряд / спортивное звание	«кандидат в мастера спорта», и/или «кандидат в мастера спорта» - «мастер спорта», и/или «мастер спорта», и/или «мастер спорта» - «мастер спорта международного класса», и/или «мастер спорта международного класса»	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Спортивный разряд / спортивное звание	«кандидат в мастера спорта», и/или «кандидат в мастера спорта» - «мастер спорта», и/или «мастер спорта», и/или «мастер спорта» - «мастер спорта международного класса», и/или «мастер спорта международного класса»	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Силовые качества	Жим штанги (не менее 80 кг)	Жим штанги (не менее 40 кг)
Спортивный разряд / спортивное звание	«кандидат в мастера спорта», и/или «кандидат в мастера спорта» - «мастер спорта», и/или «мастер спорта», и/или «мастер спорта» - «мастер спорта международного класса», и/или «мастер спорта международного класса»	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 75 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м 30 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Спортивный разряд / спортивное звание	«кандидат в мастера спорта», и/или «кандидат в мастера спорта» - «мастер спорта», и/или «мастер спорта», и/или «мастер спорта» - «мастер спорта международного класса», и/или «мастер спорта международного класса»	

Приложение 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 5.2.)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 5.5.)

Перечень тренировочных сборов

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников на сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно-тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
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 ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение 11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 6.3.)

**Необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения
спортивной подготовки**

№№ п/п	Наименование	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3
1.	Гимнастическая стенка	10
2.	Турник навесной	5
3.	Гимнастический конь, стол	10
4.	Гимнастические брусья	5
5.	Гимнастическая перекладина	10
6.	Канат навесной	2
7.	Батут	10
8.	Кольца гимнастические	5
9.	Дорожка гимнастическая	6
10.	Стойки для прыжков в высоту	3
11.	Стойки для прыжков с шестом	3
12.	Место приземления для прыжков в высоту	3
13.	Место приземления для прыжков с шестом	3
14.	Штанга тренировочная с разновесами (2,5, 5, 10, 15, 20,25)	10
15.	Скамейка гимнастическая	5
16.	Мат гимнастический	6
17.	Помост для штанги	5
18.	Мостик пружинный	5
19.	Мостик жесткий	5
20.	Гири 8,16,24,32 кг.	10
21.	Скакалки	1
22.	Палки гимнастические	2
23.	Теннисные мячи (для метания)	1
24.	Мячи набивные 1 кг, 2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг.(медицинбол)	5
25.	Пояс для штанги	2
26.	Стартовые колодки	1
27.	Лонжа подвесная	5
28.	Секундомер	3
29.	Измеритель высоты для прыжков в высоту	3
30.	Измеритель высоты для прыжков с шестом	3
31.	Планки для прыжков в высоту	0,5
32.	Планки для прыжков с шестом	0,5

1	2	3
33.	Рогульки для установки планки для прыжков с шестом	3
34.	Указатели у бруска для прыжков в длину и тройным	3
35.	Рулетки 10, 20, 30, 50, 100 м.	2
36.	Обручи металлические для кругов диаметром 2,5 и 2,135	5
37.	Деревянные сегменты для толкания ядра	3
38.	Указатели метража для метания	5
39.	Шесты (разных размеров)	1
40.	Диски соревновательные (разновесы 1 кг, 1,5 кг, 1,75 кг, 2 кг.)	1
41.	Диски тренировочные резиновые (разновесы 1 кг, 1,5 кг, 1,75 кг, 2 кг.)	1
42.	Молота для метания с тросом и ручкой (3 кг. 4 кг. 5 кг. 6 кг. 7, 26 кг)	2
43.	Копья (0,4 кг, 0,5 кг, 0,6 кг, 0,7 кг, 0,8 кг)	1
44.	Ядра (3 кг, 4 кг, 5 кг, 6 кг, 7,26 кг.)	2
45.	Барьеры	1
46.	Мячи баскетбольные	1
47.	Мячи волейбольные	1
48.	Мячи футбольные	1
49.	Гранаты 250 гр., 500 гр., 700 гр.	1
50.	Шиповки легкоатлетические	1
51.	Утяжелители (0,5 кг., 1 кг., 1,5 кг., 2 кг.)	1
52.	Бинты резиновые	0,5
53.	Эстафетные палочки	5
54.	Киперная лента с катушкой (100 м. в катушке)	5
55.	Номера нагрудные (2 шт. в комплекте)	1
56.	Форма короткая соревновательная (комплект майка или топ и трусы)	1
57.	Спортивный костюм (брюки и пайта)	1
58.	Костюм ветрозащитный (брюки и куртка)	1
59.	Кроссовки	1
60.	Обувь специальная (для бега, метания, прыжков)	1
61.	Майка тренировочная	1
62.	Трусы тренировочные	1
63.	Щиты баскетбольные	10
64.	Аптечка (с набором медикаментов для оказания первой медпомощи)	по использованию

1	2	3
65.	Стартовый пистолет	5
66.	Жевело	по использованию
67.	Тренажер универсал	5
68.	Шпагат резиновый (разного диаметра)	1
69.	Удочка для измерения длины в прыжках	3
70.	Гладилка для выравнивания песка	3
71.	Жилет утяжеленный разновесовой (2 кг., 3 кг., 4 кг., 5 кг.)	3
72.	Тумба для прыжков (разновысотная)	2

Приложение 12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»
(пункт 6.3.)

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Срок использования (месяцев)
1.	Костюм спортивный	12
2.	Костюм ветрозащитный	12
3.	Трусы тренировочные	12
4.	Майка тренировочная	12
5.	Кроссовки	12
6.	Шиповки	12
7.	Обувь специальная	12
8.	Короткая форма соревновательная (комплект)	12