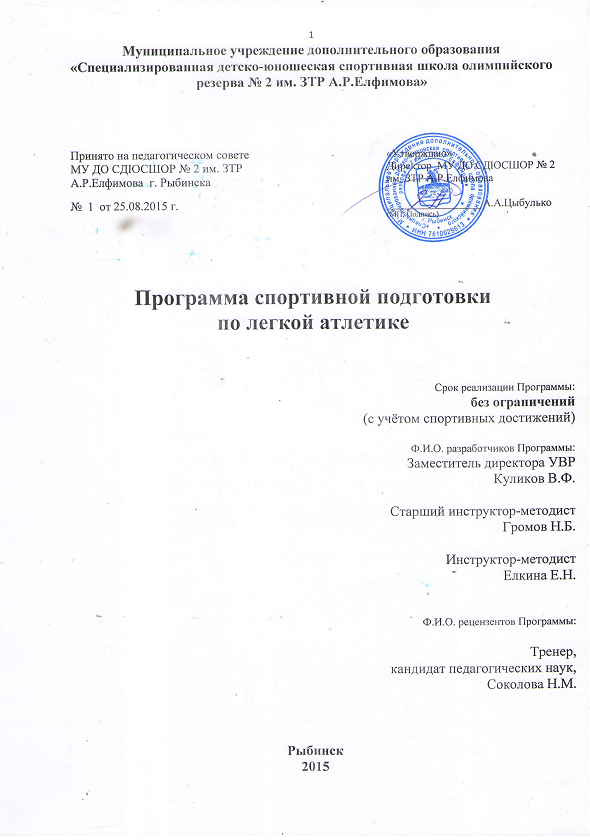
****

**Оглавление**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I. Пояснительная записка** | | |  |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта | |  |
|  | 1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств | |  |
|  | 1.3. Специфика организации тренировочного процесса | |  |
|  | 1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки | |  |
| **II. Нормативная часть** | | |  |
|  | 2.1. 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 | |  |
|  | 2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки | |  |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта | |  |
|  | 2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | |  |
|  | 2.5. Предельные тренировочные нагрузки | |  |
|  | 2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | |  |
|  | 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | |  |
|  | 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | |  |
|  | 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки | |  |
| **III. Методическая часть** | | |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий | |  |
|  | 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | |  |
|  | 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | |  |
|  | 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов | |  |
|  | 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля | |  |
|  |  | 3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования |  |
|  |  | 3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование |  |
|  |  | 3.5.3. Врачебно-педагогический контроль |  |
|  |  | 3.5.4. Углубленное медицинское обследование |  |
|  | 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | |  |
|  | 3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса | |  |
|  |  | 3.7.1. Психорегуляция |  |
|  |  | **3.7.2. Релаксация** |  |
|  |  | 3.7.3. Другие методики |  |
|  | 3.8. Планы применения восстановительных средств | |  |
|  | 3.9. Планы антидопинговых мероприятий | |  |
|  | 3.10. Планы инструкторской и судейской практики | |  |
| **IV. Система контроля и зачетные требования** | | |  |
|  | 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта | |  |
|  | 4.2. 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 | |  |
|  | 4.3. Виды контроля спортивной подготовки | |  |
|  | 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | |  |
|  | 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку | |  |
|  | 4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов | |  |
|  | 4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса | |  |
| **V. Перечень информационного обеспечения** | | |  |
|  | 5.1. Список библиографических источников | |  |
|  | 5.2. Перечень аудиовизуальных средств | |  |
|  | 5.3. Перечень Интернет-ресурсов | |  |
| **VI. План физкультурных и спортивных мероприятий** | | |  |

**I. Пояснительная записка**

**1.1. Характеристика вида спорта**

Легкая атлетика — [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8),[многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика – циклический вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях.

Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык – борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Таблица

**Дисциплины вида спорта – легкая атлетика (002 000 1611 Я)**[[1]](#footnote-1)

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплины** | **Номер-код** |
| |  | | --- | | бег 50 м | | бег 60 м | | бег 100 м | | бег 200 м | | бег 300 м | | бег 400 м | | бег 400 м (круг 200м) | | бег 600 м | | бег 800 м | | бег 800 м (круг 200м) | | бег 1000 м | | бег 1500 м | | бег 1500 м (круг 200м) | | бег 1 миля | | бег 3 000 м | | бег 3 000 м (круг 200м) | | бег 5 000 м | | бег 10 000 м | | бег на шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования | | бег на шоссе 15 км | | бег на шоссе 21,0975 км | | бег на шоссе 42,195 км -командные соревнования | | бег на шоссе 42,195 км | | бег на шоссе 100 км - командные соревнования | | бег на шоссе 100 км | | бег на шоссе (суточный) -командные соревнования | | бег на шоссе (суточный) | | бег на шоссе (эстафета) | | эстафетный бег 4 х 100 м | | эстафетный бег 4 х 200 м | | эстафетный бег 4 х 400 м | | эстафетный бег 4 х 400 м (круг 200 м) | | эстафетный бег 4 х 800 м | | эстафетный бег 4 х1500 м | | эстафетный бег 100м + 200м + 400м +800м | | барьерный бег 60 м | | барьерный бег 100 м | | барьерный бег 110 м | | барьерный бег 400 м | | барьерный бег (эстафета 4 х 100м) | | барьерный бег (эстафета 4 х 110м) | | бег с препятствиями 1 500 м | | бег с препятствиями 2 000 м | | бег с препятствиями 3 000 м | | горный бег - длинная дистанция | | горный бег - командные соревнования | | горный бег вверх - вниз | | горный бег вверх | | кросс - командные соревнования | | кросс 1 км | | кросс 2 км | | кросс 3 км | | кросс 4 км | | кросс 5 км | | кросс 6 км | | кросс 8 км | | кросс 10 км | | кросс 12 км | | ходьба - командные соревнования | | ходьба 3 000 м | | ходьба 5 000 м | | ходьба 10 000 м | | ходьба 20 км | | ходьба 35 км | | ходьба 50 км | | прыжок в высоту | | прыжок с шестом | | прыжок в длину | | прыжок тройной | | метание диска | | метание молота | | метание копья | | метание гранаты | | метание мяча | | толкание ядра | | 3-борье | | 4-борье | | 5-борье (круг 200 м) | | 6-борье | | 7-борье - командные соревнования | | 7-борье (круг 200 м) | | 7-борье | | 8-борье | | 10-борье - командные соревнования | | 10-борье | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 002 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 022 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 024 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б | | 002 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | А | | 002 | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б | | 002 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | С | | 002 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С | | 002 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б | | 002 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б | | 002 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л | | 002 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э | | 002 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 043 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 045 | 1 | 6 | 1 | 1 | М | | 002 | 046 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 047 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 048 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 049 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 050 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 051 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 052 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 055 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я | | 002 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н | | 002 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я | | 002 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж | | 002 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А | | 002 | 061 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б | | 002 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю | | 002 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | М | | 002 | 063 | 1 | 6 | 1 | 1 | А | |

* 1. **Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств**

Занятия циклическими видами спорта оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ. Также легкоатлетические упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют закаливанию организма. Основой легкой атлетики являются естественные дви­жения человека. Популярность и массовость легкой атлетики объяс­няются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возмож­ностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

–вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;

–средство восстановления и реабилитации организма;

–средство воспитания и развития подрастающего поколения;

–учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

**Спортивная подготовка** - **тренировочный процесс**, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

- подлежит планированию,

- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.[[2]](#footnote-2)

1)[[3]](#footnote-3) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2)[[4]](#footnote-4) Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

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. |

3)[[5]](#footnote-5)По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

* 1. **Структура**[[6]](#footnote-6) **системы многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки включает[[7]](#footnote-7):

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,

- тренировку,

- систему соревнований,

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки[[8]](#footnote-8):

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой)называется педагогический[[9]](#footnote-9) процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица

**Структура многолетней спортивной подготовки**[[10]](#footnote-10)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стадии**[[11]](#footnote-11) | **Этапы спортивной подготовки** | | | | |
| **Название** | **Обозначение** | **Продолжительность** | **Период** | |
| - | Спортивно-оздоровительный | СО | Без ограничения | Спортивно-оздоровительный | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Тренировочный  (спортивной специализации) | Т(СС) | До 5 лет | Начальная | специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Углубленная |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Без ограничения | Совершенствования спортивного мастерства | |
| Высшего  спортивного мастерства | ВСМ | Высшего  спортивного мастерства | |

Таблица

**Уровни тренировочного процесса[[12]](#footnote-12)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**[[13]](#footnote-13) | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов |
| Тренировочный  день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| Микроцикл[[14]](#footnote-14) | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 3-8 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом[[15]](#footnote-15) **(Подготовительный период)⭢(Соревновательный период)⭢(Переходный период)**.

Таблица

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Структура этапа** |
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла  2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
| Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| Предосоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

**II. Нормативная часть**

* 1. **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**[[16]](#footnote-16)

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | | **Группы спортивной подготовки** | |
| **Название** | **Продолжительность (год)** | **Min возраст для зачисления (год)** | **Min наполняемость (человек)** |
| НП | До 3 | 9 | 10 |
| Т(СС) | До 5 | 12 | 8 |
| ССМ | Без ограничений | 17 | 2 |
| ВСМ | 18 | 1 |

* 1. **Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки**[[17]](#footnote-17)

Таблица

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен- ствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **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 |
| 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 |
| 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 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности**[[18]](#footnote-18)

Таблица

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **До года** | **Свыше года** | **До 2 лет** | **Св. 2 лет** |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |

* 1. **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

**Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**.[[19]](#footnote-19)

Таблица

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Требования** | **Этапы спортивной подготовки** | | | |
| **НП** | **Т(СС)** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **Возраст** | С 9 лет | С 12 лет | С 17 лет | С 18 лет |

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**.

Таблица

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
| **Эмоциональная устойчивость** – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | Личностный опросник Р. Кэттела |
| **Интроверсия-экстраверсия**[[20]](#footnote-20)**-** направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| **Лидерство –** умение управлять собой |
| **Независимость –** самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».*Мюррей Г.А. (1893-1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| **Тревога:** 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.  **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина:  - оценки ситуативной тревоги,  - оценки личностной тревожности. |
| **Агрессивность**[[21]](#footnote-21) - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки[[22]](#footnote-22) |
| **Волевой самоконтроль** | Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана. |
| **Склонность к риску**[[23]](#footnote-23) - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.  Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта. |
| **Адаптивность**[[24]](#footnote-24) **-** приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| **Самооценка** - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | Методика экспресс -оценки самочувствия, активности, настроения.  Самооценка индивидуальных особенностей |

**Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

[[25]](#footnote-25) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки**

Таблица

**Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов**[[26]](#footnote-26)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Кол-во (акад.час)** | **Этап** | **Кол-во (акад.час)** | **Этап** | **Кол-во (акад.час)** | **Этап** | **Кол-во (акад.час)** |
| НП | 2 | Т(СС) | 3 | ССМ | 4 | ВСМ | 4 |

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица

**Нормативы max объёма тренировочной нагрузки**[[27]](#footnote-27)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив**  **(52 недели)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1 год** | **Св. 1-го года** | **До 2-х лет** | **Св. 2-х лет** |
| час/неделя | 6 | 6 | 9 | 16 | 24 | 32 |
| час/год | 312 | 312 | 468 | 832 | 1248 | 1664 |
| Тр.занятие/неделя | 3 | 3 | 4 | 7 | 9 | 9 |
| Тр.занятие/год | 156 | 156 | 208 | 364 | 468 | 468 |

**2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**[[28]](#footnote-28)

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица

**Особенности организации и проведения тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Оптимальное число участников сбора |
| этап высшего спортивного мастерства | | этап совер- шенство- вания спортивного мастерства | тренировоч- ный этап (этап спортивной специали- зации | этап начальной подготовки |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным 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 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 |
| 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 тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | до 60 дней | | | - | в соответствии с правилами приема |

Таблица

**Классификация и количество соревнований**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершен- ствования спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- 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 согласно *Единой всероссийской спортивной* [*классификации*](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF90022A9503F7AC7F1DF452EFFCC5CF147963ED95A60106BEFJBp0G) и *Правилам вида спорта*;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF9002BAE573C7FC5ACD54D77F3CE5BFE188139905661106BEEB1JFp3G) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**[[29]](#footnote-29)

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет[[30]](#footnote-30);

- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица

**Обязательные оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 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 | |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь** | | | | |
| 14. | Буфер для остановки ядра | штук | 1 | |
| 15. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 10 | |
| 16. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 10 | |
| 17. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 3 | |
| 18. | Грабли | штук | 2 | |
| 19. | Доска информационная | штук | 2 | |
| 20. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 | |
| 21. | Конь гимнастический | штук | 1 | |
| 22. | Мат гимнастический | штук | 10 | |
| 23. | Мяч для метания 140 г | штук | 10 | |
| 24. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 | |
| 25. | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 | |
| 26. | Пистолет стартовый | штук | 2 | |
| 27. | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 | |
| 28. | Рулетка 10 м | штук | 3 | |
| 29. | Рулетка 100 м | штук | 1 | |
| 30. | Рулетка 20 м | штук | 3 | |
| 31. | Рулетка 50 м | штук | 2 | |
| 32. | Секундомер | штук | 10 | |
| 33. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 | |
| 34. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 | |
| 35. | Стенка гимнастическая | пар | 2 | |
| 36. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 | |
| 37. | Указатель направления ветра | штук | 4 | |
| 38. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 | |
| 39. | Электромегафон | штук | 1 | |
| **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 | |
| **Прыжки, Многоборье** | | | | |
| 46. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | | 2 |
| 47. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | | 1 |
| 48. | Планка для прыжков с шестом | штук | | 10 |
| 49. | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | штук | | 1 |
| 50. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | | 2 |
| 51. | Стойки для прыжков с шестом | пар | | 1 |
| 52. | Ящик для упора шеста | 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 |
| 58. | Копье массой 600 г | штук | | 20 |
| 59. | Копье массой 700 г | штук | | 20 |
| 60. | Копье массой 800 г | штук | | 20 |
| 61. | Круг для места метания диска | штук | | 1 |
| 62. | Круг для места метания молота | штук | | 1 |
| 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 помещении | штук | | 1 |

Таблица

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименова-ние  спортивной экипировки индиви-дуального пользования | Еди-  ница изме- рения | Рас-чет-ная  Еди-ница | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции) | | этап совершенст- вования спортивного мастерства | | этап высшего спортив-ного мастерст-ва | |
| коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | Ко-ли- чест-во | срок эксп-луа- тации (лет) | Ко-ли- че-ство | срок эксп-луа- тации (лет) | Ко-ли- че-ство | срок экс-плуа- та-ции (лет) |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1. | Диск | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Копье | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Молот в сборе | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Перчатки для метания молота | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Шест | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 6. | Ядро | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Таблица

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной  экипировки индивидуаль- ного пользования | Еди- ница  изме- рения | Расчет-ная едини-ца | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| кол-во | срок эксплуата-ции (лет) | кол- во | срок эксп-луа-та-  ции (лет) | кол- во | срок эксп-лу- ата-ции (лет) | кол- во | срок эксп-лу- ата-ции (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легко- атлетические | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка легко- атлетическая | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Трусы легкоатлетические | штук | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза) | пар | на занимаю- щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для метания копья | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимаю- щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Таблица

**Количественный состав группы**[[31]](#footnote-31)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | | **Количество человек в группе** | | |
| **Название** | **Период** | **Min** | **Оптимальное** | **Max**[[32]](#footnote-32) |
| ВСМ | Весь период | 1 | 1-3 | 8 |
| ССМ | 1 | 4-8 | 10 |
| Т(СС) | Углубленной специализации | Устанавливается образовательной организацией | 8-10 | 12 |
| Начальной специализации | 10-12 | 14 |
| НП | Свыше 1 года | 12-14 | 20 |
| До 1 года | 14-16 | 25 |

Таблица

**Качественный состав группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года** |
| **Название** |  |
| НП | Нормативы по ОФП |
| Т(СС) | Нормативы по ОФП |
| ССМ | Нормативы по ОФП, КМС |
| ВСМ | Нормативы по ОФП, МС, МСМК |

**2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки**[[33]](#footnote-33)

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

**III. Методическая часть**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**[[34]](#footnote-34)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Методические принципы**:[[35]](#footnote-35)

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) 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 процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

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

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**[[36]](#footnote-36)

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H) в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Таблица

**Распределение в *академических часах* общего объёма спортивной подготовки**

**по этапам и видам спортивной подготовки**.[[37]](#footnote-37)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1 год** | **Св. 1 года** | **До 2 лет** | **Св. 2 лет** |
| **Бег на короткие дистанции, прыжки, метания** | | | | | | |
| Общая | 243 | 240 | 164 | 208 | 224 | 266 |
| Специальная | 122 | 275 | 425 | 533 |
| Техническая | 50 | 50 | 126 | 225 | 375 | 466 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 16 | 16 | 38 | 75 | 137 | 266 |
| Соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика | 3 | 6 | 18 | 49 | 87 | 133 |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | | | | |
| Общая | 243 | 240 | 257 | 366 | 250 | 282 |
| Специальная | 65 | 150 | 449 | 633 |
| Техническая | 50 | 50 | 94 | 192 | 324 | 317 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 16 | 16 | 33 | 74 | 150 | 299 |
| Соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика | 3 | 6 | 19 | 50 | 75 | 133 |
| **Многоборье** | | | | | | |
| Общая | 253 | 244 | 309 | 300 | 249 | 166 |
| Специальная | 47 | 56 | 126 | 458 | 849 | 1265 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая | 9 | 6 | 14 | 25 | 75 | 100 |
| Соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика | 3 | 6 | 19 | 49 | 75 | 133 |

Расчёт проводится по формуле **v*час*=V*час*∙0,01∙p**,

где **V**[[38]](#footnote-38) - общий объём, **v** - часть общего объёма, **р**[[39]](#footnote-39) – соответствующее этой части число %.

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Таблица

**Нормы и условия их выполнения по виду спорта легкая атлетика [[40]](#footnote-40)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МСМК присваивается с 16 лет; МС - с 15 лет; | | | | | | | | | | | | |
| КМС - с 14 лет; I-III спортивные разряды - с 10 лет | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Спортивная дисциплина4 | Хронометраж, пол, возраст, параметры снарядов, содержание спортивной дисциплины | Единицы измерения | МСМК | МС | КМС | Спортивные разряды | | | Юношеские спортивные разряды | | |
| I | II | III | I | II | III |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| МУЖЧИНЫ | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 50 м |  | с |  |  |  | 6,1 | 6,3 | 6,6 | 7,0 | 7,4 | 8,0 |
| 2 | Бег 60 м | Ручной хронометраж | с |  |  | 6,8 | 7,1 | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 9,3 |
| Автохронометраж | с | 6,70 | 6,84 | 7,04 | 7,34 | 7,64 | 8,04 | 8,44 | 8,94 | 9,54 |
| 3 | Бег 100 м | Ручной хронометраж | с |  |  | 10,7 | 11,2 | 11,8 | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 15,2 |
| Автохронометраж | с | 10,34 | 10,64 | 10,94 | 11,44 | 12,04 | 12,94 | 13,64 | 14,44 | 15,44 |
| 4 | Бег 200 м | Ручной хронометраж | с |  |  | 22,0 | 23,0 | 24,2 | 25,6 | 28,0 | 30,5 | 34,0 |
| Автохронометраж | с | 20,75 | 21,34 | 22,24 | 23,24 | 24,44 | 25,84 | 28,24 | 30,74 | 34,24 |
| 5 | Бег 300 м | Ручной хронометраж | с |  |  | 34,5 | 37,0 | 40,0 | 43,0 | 47,0 | 53,0 | 59,0 |
| Автохронометраж | с |  |  | 34,74 | 37,24 | 40,24 | 43,24 | 47,24 | 53,24 | 59,24 |
| 6 | Бег 400 м | Ручной хронометраж | мин, с |  |  | 49,5 | 52,0 | 56,0 | 1:00,0 | 1:05,0 | 1:10,0 | 1:15,0 |
| Автохронометраж | мин, с | 46,00 | 47,35 | 49,65 | 52,15 | 56,15 | 1:00,15 | 1:05,15 | 1:10,15 | 1:15,15 |
| Круг 200 м,  (ручной хронометраж) | мин, с |  |  | 50,5 | 53,0 | 57,0 | 1:01,0 | 1:06,0 | 1:11,0 | 1:16,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 46,80 | 48,55 | 50,65 | 53,15 | 57,15 | 1:01,15 | 1:06,15 | 1:11,15 | 1:16,15 |
| 7 | Бег 600 м |  | мин, с |  |  | 1:22,0 | 1:27,0 | 1:33,0 | 1:40,0 | 1:46,0 | 1:54,0 | 2:05,0 |
| 8 | Бег 800 м | Ручной хронометраж | мин, с |  | 01:49,0 | 1:53,50 | 1:59,0 | 2:10,0 | 2:20,0 | 2:30,0 | 2:40,0 | 2:50,0 |
| Автохронометраж | мин, с | 1:46,50 | 1:49,15 | 1:53,65 | 1:59,15 | 2:10,15 | 2:20,15 | 2:30,15 | 2:40,15 | 2:50,15 |
| Круг 200 м,  (ручной хронометраж) | мин, с |  | 1:50,0 | 1:55,0 | 2:01,0 | 2:11,0 | 2:21,0 | 2:31,0 | 2:41,0 | 2:51,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 1:48,45 | 1:50,15 | 1:55,15 | 2:01,15 | 2:11,15 | 2:21,15 | 2:31,15 | 2:41,15 | 2:51,15 |
| 9 | Бег 1000 м | Ручной хронометраж | мин, с | 2:18,0 | 2:21,0 | 2:28,0 | 2:36,0 | 2:48,0 | 3:00,0 | 3:15,0 | 3:35,0 | 4:00,0 |
| Автохронометраж | мин, с | 2:18,24 | 2:21,24 | 2:28,24 | 2:36,24 | 2:48,24 | 3:00,24 | 3:15,24 | 3:35,24 | 4:00,24 |
| 10 | Бег 1500 м | Круг 400 м,  (ручной хронометраж) | мин, с | 3:38,0 | 3:46,0 | 3:54,5 | 4:07,5 | 4:25,0 | 4:45,0 | 5:10,0 | 5:30,0 | 6:10,0 |
| Круг 400 м, (автохронометраж) | мин, с | 3:38,24 | 3:46,24 | 3:54,74 | 4:07,74 | 4:25,24 | 4:45,24 | 5:10,24 | 5:30,24 | 6:10,24 |
| Круг 200 м,  (ручной хронометраж) | мин, с | 3:40,0 | 3:48,0 | 3:56,5 | 4:09,5 | 4:27,0 | 4:47,0 | 5:12,0 | 5:32,0 | 6:12,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 3:40,24 | 3:48,24 | 3:56,74 | 4:09,74 | 4:27,24 | 4:47,24 | 5:12,24 | 5:32,24 | 6:12,24 |
| 11 | Бег 1 миля | Ручной хронометраж | мин, с | 3:56,0 | 4:03,5 | 4:15,0 | 4:30,0 | 4:47,0 | 5:08,0 |  |  |  |
| Автохронометраж | мин, с | 3:56,24 | 4:03,74 | 4:15,24 | 4:30,24 | 4:47,24 | 5:08,24 |  |  |  |
| 12 | Бег 3000 м | Круг 400 м,(ручной хронометраж) | мин, с | 7:52,0 | 8:05,0 | 8:30,0 | 9:00,0 | 9:40,0 | 10:20,0 | 11:00,0 | 12:00,0 | 13:20,0 |
| Круг 400 м, (автохронометраж) | мин, с | 7:52,24 | 8:05,24 | 8:30,24 | 9:00.24 | 9:40,24 | 10:20,24 | 11:00,24 | 12:00,24 | 13:20,24 |
| Круг 200 м, (ручной хронометраж) | мин, с | 7:55,0 | 8:08,0 | 8:33,0 | 9:03,0 | 9:43,0 | 10:23,0 | 11:03,0 | 12:03,0 | 13:23,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 7:55,24 | 8:08,24 | 8:33.24 | 9:03,24 | 9:43,24 | 10:23,24 | 11:03,24 | 12:03,24 | 13:23,24 |
| 13 | Бег 5000 м |  | мин, с | 13:27,0 | 14:00,0 | 14:40,0 | 15:30,0 | 16:35,0 | 17:45,0 | 19:00,0 | 20:30,0 |  |
| 14 | Бег 10000 м |  | мин, с | 28:10,0 | 29:25,0 | 30:35,0 | 32:30,0 | 34:40,0 | 38:00,0 |  |  |  |
| 15 | Бег на шоссе 15 км |  | мин, с |  |  | 47:00,0 | 49:00,0 | 51:30,0 | 56:00,0 |  |  |  |
| 16 | Бег на шоссе 21,0975 км |  | ч, мин, с | 1.02:30,0 | 1.05:30,0 | 1.08:30,0 | 1.11:30,0 | 1.15:00,0 | 1.21:00,0 |  |  |  |
| 17 | Бег на шоссе 42,195 км |  | ч, мин, с | 2.13:00,0 | 2.20:00,0 | 2.28:00,0 | 2.37:00,0 | 2.50:00,0 | Закончить дистанцию |  |  |  |
| 18 | Бег на шоссе 100 км |  | ч, мин, с | 6.40:00,0 | 6.55:00,0 | 7.20:00,0 | 7.50:00,0 | Закончить дистанцию |  |  |  |  |
| 19 | Бег на шоссе (суточный) |  | км | 250 | 240 | 220 | 190 |  |  |  |  |  |
| 20 | Эстафетный бег 4х100 м | Ручной хронометраж | мин, с |  |  | 42,0 | 44,0 | 46,5 | 50,0 | 53,0 | 56,0 | 0,0 |
| Автохронометраж | мин, с | 39,00 | 41,15 | 42,15 | 44,15 | 46,65 | 50,15 | 53,15 | 56,15 | 0,00 |
| 21 | Эстафетный бег 4х200 м | Ручной хронометраж | мин, с |  | 1:24,0 | 1:28,0 | 1:32,0 | 1:36,5 | 1:42,0 | 1:52,0 | 2:02,0 | 2:16,0 |
| Автохронометраж | мин, с |  | 1:24,15 | 1:28,15 | 1:32,15 | 1:36,65 | 1:42,15 | 1:52,15 | 2:02,15 | 2:16,15 |
| 22 | Эстафетный бег 4х400 м | Круг 400 м, (ручной хронометраж) | мин, с | 3:03,5 | 3:08,0 | 3:17,0 | 3:27,0 | 3:43,0 | 3:59,0 | 4:19,0 | 4:39,0 | 4:59,0 |
| Круг 400 м, (автохронометраж) | мин, с | 3:03,15 | 3:08,15 | 3:17,15 | 3:27,15 | 3:43,15 | 3:59,15 | 4:19,15 | 4:39,15 | 4:59,15 |
| Круг 200 м, (ручной хронометраж) | мин, с | 3:06,0 | 3:11,0 | 3:20,0 | 3:30,0 | 3:46,0 | 4:02,0 | 4:22,0 | 4:42,0 | 5:02,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 3:06,15 | 3:11,15 | 3:20,15 | 3:30,15 | 3:46,15 | 4:02,15 | 4:22,15 | 4:42,15 | 5:02,15 |
| 23 | Эстафетный бег 4х800 м |  | мин, с |  |  | 7:40,0 | 8:04,0 | 8:40,0 | 9:20,0 | 10:00,0 | 10:40,0 | 11:20,0 |
| 24 | Барьерный бег 60 м | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м | с |  |  | 8,3 | 8,8 | 9,4 | 10,0 |  |  |  |
| Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м  (автохрнометраж) | с | 7,75 | 8,10 | 8,54 | 9,04 | 9,64 | 10,24 |  |  |  |
| Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м | с |  |  | 8,1 | 8,6 | 9,2 | 9,8 | 10,4 |  |  |
| Высота барьеров: юниоры  (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж) | с |  |  | 8,34 | 8,84 | 9,44 | 10,04 | 10,64 |  |  |
| Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м | с |  |  | 7,9 | 8,4 | 9,0 | 9,6 | 10,2 | 10,8 |  |
| Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м (автохронометраж) | с |  |  | 8,14 | 8,64 | 9,24 | 9,84 | 10,44 | 11,04 |  |
| Высота барьеров: юноши  (до 14 лет) - 0,84 м | с |  |  |  | 8,2 | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 10,6 | 11,4 |
| Высота барьеров: юноши  (до 14 лет) - 0,84 м (автохронометраж) | с |  |  |  | 8,44 | 9,04 | 9,64 | 10,24 | 10,84 | 11,64 |
| 25 | Барьерный бег 110 м | Высота барьеров: мужчины,юниоры (до 23 лет) -1,067 м | с |  |  | 15,0 | 16,0 | 17,2 | 18,5 |  |  |  |
| Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) -1,067 м  (автохрнометраж) | с | 13,70 | 14,34 | 15,24 | 16,24 | 17,44 | 18,74 |  |  |  |
| Высота барьеров: юниоры (до 20 лет) - 0,99 м | с |  |  | 14,6 | 15,6 | 16,8 | 18,1 | 19,4 |  |  |
| Высота барьеров: юниоры  (до 20 лет) - 0,99 м (автохронометраж) | с |  |  | 14,84 | 15,84 | 17,04 | 18,34 | 19,64 |  |  |
| Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м | с |  |  | 14,2 | 15,2 | 16,4 | 17,7 | 19,0 | 20,2 |  |
| Высота барьеров: юноши (14-17 лет) - 0,914 м (автохронометраж) | с |  |  | 14,44 | 15,44 | 16,64 | 17,94 | 19,24 | 20,44 |  |
| 26 | Барьерный бег 400 м | Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м | мин, с |  |  | 55,5 | 59,0 | 1:04,0 | 1:10,0 | 1:16,0 |  |  |
| Высота барьеров: мужчины, юниоры (до 23 лет) - 0,914 м  (автохронометраж) | мин, с | 49,50 | 52,15 | 55,65 | 59,15 | 1:04,15 | 1:10,15 | 1:16,15 |  |  |
| Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м | мин, с |  |  | 54,0 | 57,5 | 1:02,5 | 1:08,5 | 1:14,5 |  |  |
| Высота барьеров: юноши (до 18 лет) - 0,840 м (автохронометраж) | мин, с |  |  | 54,24 | 57,74 | 1:02,74 | 1:08,74 | 1:14,74 |  |  |
| 27 | Бег с препятствиями 2000 м |  | мин, с |  | 5:45,0 | 6:00,0 | 6:20,0 | 6:50,0 | 7:30,0 | 8:00,0 |  |  |
| 28 | Бег с препятствиями 3000 м |  | мин, с | 8:28,0 | 8:50,0 | 9:25,0 | 9:55,0 | 10:40,0 | 11:30,0 |  |  |  |
| 29 | Кросс 1 км |  | мин, с |  |  |  | 2:38,0 | 2:50,0 | 3:02,0 | 3:17,0 | 3:37,0 | 4:02,0 |
| 30 | Кросс 2 км |  | мин, с |  |  |  | 5:45,0 | 6:10,0 | 6:35,0 | 7:00,0 | 7:40,0 | 8:30,0 |
| 31 | Кросс 3 км |  | мин, с |  |  |  | 9:05,0 | 9:45,0 | 10:25,0 | 11:05,0 | 12:05,0 | 13:25,0 |
| 32 | Кросс 5 км |  | мин, с |  |  |  | 15:40,0 | 16:45,0 | 18:00,0 | 19:10,0 | 20:40,0 |  |
| 33 | Кросс 8 км |  | мин, с |  |  |  | 25:50,0 | 27:30,0 | 29,40,0 | 31:20,0 |  |  |
| 34 | Кросс 10 км |  | мин, с |  |  |  | 32:50,0 | 35:50,0 | 38:20,0 |  |  |  |
| 35 | Кросс 12 км |  | мин, с |  |  |  | 40:00,0 | 43:00,0 | 47:00,0 |  |  |  |
| 36 | Ходьба 3000 м |  | мин, с |  |  | 12:45,0 | 13:40,0 | 14:50,0 | 16:00,0 | 17:00,0 | 18:00,0 | 19:00,0 |
| 37 | Ходьба 5000 м |  | мин, с |  |  | 21:40,0 | 22:50,0 | 24:40,0 | 27:30,0 | 29:00,0 | 31:00,0 | 33:00,0 |
| 38 | Ходьба 10000 м |  | ч, мин, с |  | 41:00,0 | 45:00,0 | 48:00,0 | 52:00,0 | 58:00,0 | 1.04:00,0 |  |  |
| 39 | Ходьба 20 км |  | ч, мин, с | 1.21:30,0 | 1.29:00,0 | 1.35:00,0 | 1.41:00,0 | 1.50:00,0 | 2.03:00,0 |  |  |  |
| 40 | Ходьба 35 км |  | ч, мин, с | 2.33:00,0 | 2.41:00,0 | 2.51:00,0 | 3.05:00,0 | Закончить дистанцию |  |  |  |  |
| 41 | Ходьба 50 км |  | ч, мин, с | 3.50:00,0\* | 4.20:00,0 | 4.45:00,0 | 5.15:00,0 | Закончить дистанцию |  |  |  |  |
| 42 | Прыжок в высоту |  | м | 2,28\* | 2,15 | 2,02 | 1,90 | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,40 | 1,30 |
| 43 | Прыжок с шестом |  | м | 5,70 | 5,30 | 4,80 | 4,20 | 3,70 | 3,20 | 2,80 | 2,40 | 2,10 |
| 44 | Прыжок в длину |  | м | 8,00 | 7,60 | 7,10 | 6,75 | 6,25 | 5,60 | 5,00 | 4,50 | 4,00 |
| 45 | Прыжок тройной |  | м | 16,90 | 16,00 | 15,10 | 14,20 | 13,20 | 12,20 | 11,40 | 10,70 | 10,00 |
| 46 | Метание диска | Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 2 кг | м | 63,00 | 54,50 | 49,00 | 43,00 | 37,00 | 30,00 |  |  |  |
| Юниоры (до 20 лет) - 1,75 кг | м |  |  | 50,00 | 44,00 | 38,00 | 32,00 | 27,00 |  |  |
| Юноши (14-17 лет) - 1,5 кг | м |  |  | 51,00 | 45,00 | 39,00 | 33,00 | 28,00 | 23,00 |  |
| Юноши (до 14 лет) - 1,0 кг | м |  |  |  | 47,00 | 41,00 | 37,00 | 33,00 | 29,00 | 26,00 |
| 47 | Метание молота | Мужчины, юниоры (до 23 лет) - 7,26 кг | м | 77,00 | 67,00 | 60,00 | 54,00 | 48,00 | 42,00 |  |  |  |
| Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг | м |  |  | 62,00 | 55,00 | 49,00 | 43,00 | 39,00 |  |  |
| Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг | м |  |  | 63,00 | 56,00 | 50,00 | 44,00 | 40,00 | 35,00 |  |
| Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг | м |  |  |  | 60,00 | 54,00 | 46,00 | 41,00 | 36,00 | 29,00 |
| 48 | Метание копья | Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) - 800 г | м | 80,00 | 71,00 | 64,00 | 58,00 | 52,00 | 43,00 | 40,00 |  |  |
| Юноши (16-17 лет) - 700 г | м |  |  | 66,00 | 59,00 | 53,00 | 44,00 | 41,00 | 37,00 |  |
| Юноши (до 16 лет) - 600 г | м |  |  |  | 60,00 | 54,00 | 45,00 | 42,00 | 38,00 | 33,00 |
| 49 | Метание гранаты | Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) -700 г, юноши (до 18 лет) - 500 г | м |  |  |  |  | 54,00 | 45,00 | 40,00 | 35,00 | 30,00 |
| 50 | Метание мяча | 140 г | м |  |  |  |  | 70,00 | 60,00 | 50,00 | 45,00 | 40,00 |
| 51 | Толкание ядра | Мужчины - 7,26 кг | м | 20,00 | 17,20 | 15,60 | 14,00 | 12,00 | 10,00 |  |  |  |
| Юниоры (до 20 лет) - 6,0 кг | м |  |  | 15,90 | 14,50 | 12,50 | 10,50 | 9,00 |  |  |
| Юноши (14-17 лет) - 5,0 кг | м |  |  | 16,00 | 14,70 | 12,70 | 10,70 | 9,70 | 8,00 |  |
| Юноши (до 14 лет) - 4,0 кг | м |  |  |  | 15,00 | 13,00 | 11,00 | 10,00 | 9,00 | 8,00 |
| 52 | 10-борье | Мужчины, юниоры (до 23 лет) | Очки | 8100 | 7000 | 6200 | 5500 | 4600 | 3800 |  |  |  |
| Юниоры (до 20 лет) | Очки |  |  | 6350 | 5630 | 4750 | 3900 | 3100 | 2600 |  |
| Юноши 14-17 лет | Очки |  |  | 6400 | 5700 | 4700 | 3700 | 3100 | 2600 | 2000 |
| 53 | 8- борье |  | Очки |  |  | 5200 | 4500 | 3800 | 3100 | 2600 | 2100 | 1600 |
| 54 | 7-борье | Мужчины, юниоры (до 23 лет), круг 200 м | Очки | 5900 | 5200 | 4500 | 4000 | 3400 | 2800 | 2400 | 1900 | 1400 |
| Юниоры (до20 лет), круг 200 м | Очки |  |  | 4600 | 4100 | 3500 | 2900 | 2500 | 2000 | 1500 |
| Юноши (14-17 лет), круг 200 м | Очки |  |  | 4600 | 4100 | 3500 | 2900 | 2500 | 2000 | 1500 |
| 55 | 6-борье | Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет) | Очки |  |  |  | 3600 | 3000 | 2400 | 2000 | 1600 | 1100 |
| Юноши (14-17 лет) | Очки |  |  | 3900 | 3400 | 3000 | 2500 | 2100 | 1800 | 1500 |
| 56 | 5-борье | Мужчины, круг 200 м | Очки |  |  | 3700 | 3300 | 2800 | 2300 | 2000 | 1700 | 1300 |
| 57 | 4-борье |  | Очки |  |  | 390 | 380 | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 |
| 58 | 3-борье | Юноши (до 17 лет) | Очки |  |  |  | 1800 | 1500 | 1200 | 1000 | 800 | 600 |
| Юноши (до 15 лет) | Очки |  |  |  | 270 | 260 | 250 | 240 | 230 | 220 |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Бег 50 м |  | с |  |  |  | 6,9 | 7,3 | 7,7 | 8,2 | 8,6 | 9,3 |
| 60 | Бег 60 м | Ручной хронометраж | с |  |  | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 9,9 | 10,5 |
| Автохронометраж | с | 7,30 | 7,50 | 7,84 | 8,24 | 8,64 | 9,14 | 9,64 | 10,14 | 10,74 |
| 61 | Бег 100 м | Ручной хронометраж | с |  |  | 12,3 | 13,0 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | 17,0 | 18,0 |
| Автохронометраж | с | 11,34 | 11,84 | 12,54 | 13,24 | 14,04 | 15,04 | 16,04 | 17,24 | 18,24 |
| 62 | Бег 200 м | Ручной хронометраж | с |  |  | 25,3 | 26,8 | 28,5 | 31,0 | 33,0 | 35,0 | 37,0 |
| Автохронометраж | с | 22,94 | 24,14 | 25,54 | 27,04 | 28,74 | 31,24 | 33,24 | 35,24 | 37,24 |
| 63 | Бег 300 м | Ручной хронометраж | мин, с |  |  | 40,0 | 42,0 | 45,0 | 49,0 | 53,0 | 57,0 |  |
| Автохронометраж | мин, с |  |  | 40,24 | 42,24 | 45,24 | 49,24 | 53,24 | 57,24 |  |
| 64 | Бег 400 м | Ручной хронометраж | мин, с |  |  | 57,0 | 1:01,0 | 1:05,0 | 1:10,0 | 1:16,0 | 1:22,0 | 1:28,0 |
| Автохронометраж | мин, с | 51,20 | 54,05 | 57,15 | 1:01,15 | 1:05,15 | 1:10,15 | 1:16,15 | 1:22,15 | 1:28,15 |
| Круг 200 м, (ручной хронометраж) | мин, с |  |  | 58,0 | 1:02,0 | 1:06,0 | 1:11,0 | 1:17,0 | 1:23,0 | 1:29,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 52,50 | 55,15 | 58,15 | 1:02,15 | 1:06,15 | 1:11,15 | 1:17,15 | 1:23,15 | 1:29,15 |
| 65 | Бег 600 м |  | мин, с |  |  | 1:36,0 | 1:42,0 | 1:49,0 | 1:57,0 | 2:04,0 | 2:13,0 | 2:25,0 |
| 66 | Бег 800 м | Ручной хронометраж | мин, с |  | 2:05,0 | 2:14,0 | 2:24,0 | 2:34,0 | 2:45,0 | 3:00,0 | 3:15,0 | 3:30,0 |
| Автохронометраж | мин, с | 2:00,10\* | 2:05,15 | 2:14,15 | 2:24,15 | 2:34,15 | 2:45,15 | 3:00,15 | 3:15,15 | 3:30,15 |
| Круг 200 м, (ручной хронометраж) | мин, с |  | 2:07,0 | 2:16,0 | 2:26,0 | 2:36,0 | 2:47,0 | 3:02,0 | 3:17,0 | 3:32,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 2:02,15 | 2:07,15 | 2:16,15 | 2:26,15 | 2:36,15 | 2:47,15 | 3:02,15 | 3:17,15 | 3:32,15 |
| 67 | Бег 1000 м | Ручной хронометраж | мин, с | 2:36,5 | 2:44,0 | 2:54,0 | 3:05,0 | 3:20,0 | 3:40,0 | 4:00,0 | 4:20,0 | 4:45,0 |
| Автохронометраж | мин, с | 2:36,74 | 2:44,24 | 2:54,24 | 3:05,24 | 3:20,24 | 3:40,24 | 4:00,24 | 4:24,24 | 4:45,24 |
| 68 | Бег 1500 м | Круг 400 м,  (ручной хронометраж) | мин, с | 4:05,5 | 4:17,0 | 4:35,0 | 4:55,0 | 5:15,0 | 5:40,0 | 6:05,0 | 6:25,0 | 7:10,0 |
| Круг 400 м, (автохронометраж) | мин, с | 4:05,74 | 4:17,24 | 4:35,24 | 4:55,24 | 5:15,24 | 5:40,24 | 6:05,24 | 6:25,24 | 7:10,24 |
| Круг 200 м,  (ручной хронометраж) | мин, с | 4:08,0 | 4:19,0 | 4:37,0 | 4:57,0 | 5:17,0 | 5:42,0 | 6:07,0 | 6:27,0 | 7:12,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 4:08,24 | 4:19,24 | 4:37,24 | 4:57,24 | 5:17,24 | 5:42,24 | 6:07,24 | 6:27,24 | 7:12,24 |
| 69 | Бег 1 миля | Ручной хронометраж | мин, с | 4:24,0 | 4:36,0 | 4:55,0 | 5:15,0 | 5:37,0 | 6:03,0 |  |  |  |
| Автохронометраж | мин, с | 4:24,24 | 4:36,24 | 4:55,24 | 5:15,24 | 5:37,24 | 6:03,24 |  |  |  |
| 70 | Бег 3000 м | Круг 400 м,  (ручной хронометраж) | мин, с | 8:52,0 | 9:15,0 | 9:54,0 | 10:40,0 | 11:30,0 | 12:30,0 | 13:30,0 | 14:30,0 | 16:00,0 |
| Круг 400 м, (автохронометраж) | мин, с | 8:52,24 | 9:15,24 | 9:54,24 | 10:40,24 | 11:30,24 | 12:30.24 | 13:30,24 | 14:30,24 | 16:00,24 |
| Круг 200 м,  (ручной хронометраж) | мин, с | 8:55,0 | 9:18,0 | 9:57,0 | 10:43,0 | 11:33,0 | 12:33,0 | 13:33,0 | 14:33,0 | 16:03,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 8:55,24 | 9:18,24 | 9:57,24 | 10:42,24 | 11:30,24 | 12:33,24 | 13:33,24 | 14:33,24 | 16603.24 |
| 71 | Бег 5000 м |  | мин, с | 15:20,0 | 16:10,0 | 17:00,0 | 18:10,0 | 19:40,0 | 21:20,0 | 23:00,0 | 24:30,0 |  |
| 72 | Бег 10000 м |  | мин, с | 32:00,0 | 34:00,0 | 35:50,0 | 38:20,0 | 41:30,0 | 45:00,0 |  |  |  |
| 73 | Бег на шоссе 15 км |  | ч, мин, с |  |  | 55:00,0 | 58:00,0 | 1.03:00,0 | 1.09:00,0 |  |  |  |
| 74 | Бег на шоссе 21,0975км |  | ч, мин, с | 1.13:00,0 | 1.17:00,0 | 1.21:00,0 | 1.26:00,0 | 1.33:00,0 | 1.42:00,0 |  |  |  |
| 75 | Бег на шоссе 42,195км |  | ч, мин, с | 2.32:00,0\* | 2.45:00,0 | 3.00:00,0 | 3.15:00,0 | 3.30:00,0 | Закончить дистанцию |  |  |  |
| 76 | Бег на шоссе 100 км |  | ч, мин, с | 7.55:00,0 | 8.20:00,0 | 9.05:00,0 | 9.40:00,0 | Закончить дистанцию |  |  |  |  |
| 77 | Бег на шоссе (суточный) |  | км | 210 | 200 | 160 | 140 |  |  |  |  |  |
| 78 | Эстафетный бег 4х100 м | Ручной хронометраж | мин, с |  |  | 48,2 | 51,0 | 54,4 | 58,4 | 1:02,4 | 1:07,2 | 1:11,2 |
| Автохронометраж | мин, с | 43,25 | 45,24 | 48,35 | 51,15 | 54,55 | 58,55 | 1:02,55 | 1:07,35 | 1:11,35 |
| 79 | Эстафетный бег 4х200 м | Ручной хронометраж | мин, с |  | 1:36,0 | 1:42,0 | 1:48,0 | 1:55,0 | 2:05,0 | 2:13,0 | 2:21,0 | 2:29,0 |
| Автохронометраж | мин, с |  | 1:36,15 | 1:42,15 | 1:48,15 | 1:55,15 | 2:05,15 | 2:13,15 | 2:21.15 | 2:29,15 |
| 80 | Эстафетный бег 4х400 м | Круг 400 м, (ручной хронометраж) | мин, с | 3:26,0\* | 3:33,0 | 3:47,0 | 4:03,0 | 4:19,0 | 4:39,0 | 5:03,0 | 5:27,0 | 5:51,0 |
| Круг 400 м, (автохронометраж) | мин, с | 3:26,15\* | 3:33,15 | 3:47,15 | 4:03,17 | 4:19,15 | 4:39,15 | 5:03,15 | 5:27,15 | 5:51,15 |
| Круг 200 м, (ручной хронометраж) | мин, с | 3:29,0 | 3:36,0 | 3:50,0 | 4:06,0 | 4:22,0 | 4:42,0 | 5:06,0 | 5:30,0 | 5:54,0 |
| Круг 200 м, (автохронометраж) | мин, с | 3:29,15 | 3:36,15 | 3:50,15 | 4:06,15 | 4:22,15 | 4:42,15 | 5:06,15 | 5:30,15 | 5:54.15 |
| 81 | Эстафетный бег 4х800 м |  | мин, с |  |  | 8:56,0 | 9:36,0 | 10:16,0 | 11:00,0 | 12:00,0 | 13:00,0 | 14:00,0 |
| 82 | Барьерный бег 60 м | Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м | с |  |  | 8,8 | 9,4 | 10,2 | 11,0 |  |  |  |
| Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохрнометраж) | с | 8,15 | 8,54 | 9,04 | 9,64 | 10,44 | 11,24 |  |  |  |
| Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м | с |  |  | 8,4 | 9,0 | 9,8 | 10,6 | 11,4 | 12,2 |  |
| Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м (автохронометраж) | с |  |  | 8,64 | 9,24 | 10,04 | 10,84 | 11,64 | 12,44 |  |
| Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м | с |  |  |  | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 12,0 | 12,8 |
| Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м (автохронометраж) | с |  |  |  | 9,04 | 9,84 | 10,64 | 11,44 | 12,44 | 13,04 |
| 83 | Барьерный бег 100 м | Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м | с |  |  | 15,0 | 16,0 | 17,2 | 18,5 | 20,0 |  |  |
| Высота барьеров: женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 0,84 м (автохронометраж) | с | 13,00 | 13,94 | 15,24 | 16,24 | 17,44 | 18,74 | 20,24 |  |  |
| Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м | с |  |  | 14,8 | 15,8 | 17,0 | 18,3 | 19,8 | 21,3 | 22,8 |
| Высота барьеров: девушки (14-17 лет) - 0,762 м (автохронометраж) | с |  |  | 15,04 | 16,04 | 17,24 | 18,54 | 20,04 | 21,54 | 23,04 |
| Высота барьеров: девушки (до 14 лет) - 0,65 м | с |  |  |  |  | 16,8 | 18,1 | 19,6 | 21,2 | 22,6 |
| 84 | Барьерный бег 400 м | Высота барьеров: 0,762 м | мин, с |  |  | 1:04,0 | 1:09,0 | 1:14,0 | 1:20,0 | 1:27,0 |  |  |
| Высота барьеров: 0,762 м (автохронометраж) | мин, с | 55,20\* | 58,50 | 1:04,15 | 1:09,15 | 1:14,15 | 1:20,15 | 1:27,15 |  |  |
| 85 | Бег с препятствиями 2000 м |  | мин, с |  | 6:30,0 | 6:50,0 | 7:10,0 | 7:30,0 | 8:00,0 | 8:30,0 |  |  |
| 86 | Бег с препятствиями 3000 м |  | мин, с | 9:50,0\* | 10:30,0 | 11:00,0 | 11:40,0 | 12:30,0 | 13:30,0 |  |  |  |
| 87 | Кросс 1 км |  | мин, с |  |  |  | 3:07,0 | 3:22,0 | 3:42,0 | 4:02,0 | 4:22,0 | 4:42,0 |
| 88 | Кросс 2 км |  | мин, с |  |  |  | 6:54,0 | 7:32,0 | 8:08,0 | 8:48,0 | 9:28,0 | 10:10,0 |
| 89 | Кросс 3 км |  | мин, с |  |  |  | 10:45,0 | 11:35,0 | 12:35,0 | 13:35,0 | 14:35,0 | 16:05,0 |
| 90 | Кросс 4 км |  | мин, с |  |  |  | 14:28,0 | 15:44,0 | 17:00,0 | 18:16,0 | 19:40,0 |  |
| 91 | Кросс 5 км |  | мин, с |  |  |  | 18:20,0 | 19:50,0 | 21:30,0 | 23:10,0 | 24:40,0 |  |
| 92 | Кросс 6 км |  | мин, с |  |  |  | 22:30,0 | 24:00,0 | 26:00,0 |  |  |  |
| 93 | Ходьба 3000 м |  | мин, с |  |  | 14:20,0 | 15:20,0 | 16:30,0 | 17:50,0 | 19:00,0 | 20:30,0 | 22:00,0 |
| 94 | Ходьба 5000 м |  | мин, с |  | 23:00,0 | 24:30,0 | 26:00,0 | 28:00,0 | 30:30,0 | 33:00,0 | 35:30,0 | 38:00,0 |
| 95 | Ходьба 10000 м |  | ч, мин, с | 46:30,0 | 48:30,0 | 51:30,0 | 55:00,0 | 59:00,0 | 1.03:00,0 | 1.08:00,0 |  |  |
| 96 | Ходьба 20 км |  | ч, мин, с | 1.33:00,0\* | 1.42:00,0 | 1.47:00,0 | 1.55:00,0 | 2.05:00,0 | Закончить дистанцию |  |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту |  | м | 1,94\* | 1,84 | 1,75 | 1,65 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,10 |
| 98 | Прыжок с шестом |  | м | 4,50\* | 4,00 | 3,50 | 3,00 | 2,80 | 2,40 | 2,20 | 2,00 | 1,80 |
| 99 | Прыжок в длину |  | м | 6,70\* | 6,30 | 6,00 | 5,60 | 5,20 | 4,70 | 4,30 | 4,00 | 3,60 |
| 100 | Прыжок тройной |  | м | 14,30 | 13,60 | 12,90 | 12,10 | 11,30 | 10,50 | 10,00 | 9,50 | 9,00 |
| 101 | Метание диска | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 1 кг | м | 62,00 | 53,00 | 46,00 | 39,00 | 32,00 | 28,00 | 25,00 | 19,00 | 16,00 |
| Девушки (до 14 лет) - 0,75 кг | м |  |  |  | 40,00 | 33,00 | 29,00 | 26,00 | 20,00 | 17,00 |
| 102 | Метание молота | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг | м | 68,00\* | 56,00 | 48,00 | 42,00 | 38,00 | 32,00 | 27,00 | 23,00 |  |
| Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг | м |  |  | 52,00 | 46,00 | 39,00 | 33,00 | 28,00 | 24,00 | 20,00 |
| 103 | Метание копья | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 600 г | м | 61,00 | 52,00 | 46,00 | 39,00 | 32,00 | 25,00 | 22,00 | 19,00 | 16,00 |
| Девушки (до 18 лет) - 500г | м |  |  | 49,00 | 42,00 | 35,00 | 28,00 | 21,00 | 19,00 | 16,00 |
| Девушки (до 14 лет) - 400г | м |  |  |  | 40,00 | 33,00 | 26,00 | 23,00 | 20,00 | 17,00 |
| 104 | Метание гранаты | 500 г | м |  |  |  |  | 40,00 | 35,00 | 30,00 | 26,00 | 22,00 |
| 105 | Метание мяча | 140 г | м |  |  |  |  | 58,00 | 48,00 | 39,00 | 32,00 | 25,00 |
| 106 | Толкание ядра | Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет) - 4,0 кг | м | 18,60\* | 15,80 | 14,00 | 12,00 | 10,00 | 8,50 | 7,50 | 6,50 |  |
| Девушки (до 18 лет) - 3,0 кг | м |  |  | 14,80 | 12,80 | 10,80 | 9,00 | 8,00 | 7,00 | 6,00 |
| 107 | 7-борье | Женщины, юниорки (до 23 лет),юниорки (до 20 лет) | Очки | 6150\* | 5250 | 4600 | 4000 | 3200 | 2400 | 2000 | 1600 |  |
| Девушки (14-17 лет) | Очки |  |  | 4700 | 4100 | 3300 | 2500 | 2100 | 1700 | 1300 |
| 108 | 5-борье | Круг 200 м | Очки | 4500 | 3850 | 3400 | 3000 | 2400 | 2000 | 1600 | 1300 | 1000 |
| 109 | 4-борье |  | Очки |  |  | 350 | 340 | 330 | 320 | 310 | 300 | 290 |
| 110 | 3-борье | Девушки (до 17 лет) | Очки |  |  |  | 1800 | 1500 | 1200 | 1000 | 800 | 600 |
| Девушки (до 15 лет) | Очки |  |  |  | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 |

**3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля**[[41]](#footnote-41)

**3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов** (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО)

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**3.5.3. Врачебно-педагогический контроль** (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов** (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: **Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

**3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Группы* | *Подготовительный этап* | *Соревновательный период* | *Переходный период* |
| **НП до 1 года** | - подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам  -упражнения из других видов спорта  - медленный бег  - бег в положение руки за спиной  - бег в упоре у гимнастической стенки  - круговые движения ногами «велосипед»  - круговые движения ногами в висе на перекладине  - прыжки в шаге  - прыжки со сменой ног в движении  - прыжки через скакалку  - прыжку в высоту способом «перешагивание»  -имитация беговых движений руками  - упражнения на гимнастических скамейках  -акробатические упражнения  -бег на месте  -бег с высоким подниманием бедра  -бег из разных положений  -броски набивных мячей  -десятерной прыжок с места  -метание малого мяча  -приседания на одной ноге у гимнастической стенки  -прыжки в длину способом «согнув ноги»  - прыжки вверх толчок двумя ногами  -прыжки вверх толчок одной ногой  -прыжки на месте с подтягиванием коленей  -прыжки со сменой ног на месте  -прыжки через гимнастические скамейки  -прыжок в длину с места  -тройной прыжок в длину с места  - специальные барьерные упражнения  -ходьба через барьеры | -медленный бег  - бег по виражу  - бег по прямой  -бег по прямой с входом в вираж  -бег с высокого старта под команду  -бег с/х  -бег прыжками с ноги на ногу  -имитация беговых движений руками  -прыжки в длину с короткого разбега  - прыжки в высоту с короткого разбега  -прыжки через барьеры  -прыжки через гимнастические скамейки  -барьерный бег (низкие барьеры)  -метание мяча  -упражнения для развития силы  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | - подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам  -упражнения из других видов спорта  - медленный бег  - упражнения на гимнастических скамейках  -беговые упражнения  -приседания на одной ноге у гимнастической стенки  прыжки вверх толчок двумя ногами  -прыжки вверх толчок одной ногой  -прыжки со сменой ног на месте  -прыжки через гимнастические скамейки  -прыжок в длину с места  -прыжки через скакалку  -прыжки вверх с доставанием предмета  -упражнения на пресс  - плавание  -бег по пересечённой местности  -акробатические упражнения  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -эстафетный бег  -спортивная ходьба |
| **НП свыше 1 года** | - подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам  -упражнения из других видов спорта  - прыжки через скакалку  -броски набивных мячей  - акробатические упражнения  - упражнения на гимнастических скамейках  -упражнения с гантелями  -приседания на одной ноге у гимнастической стенки  -прыжки со сменой ног на месте  - прыжки со сменой ног в движении  прыжки вверх толчок двумя ногами  -прыжки вверх толчок одной ногой  -прыжки через гимнастические скамейки  - прыжку в высоту способом «перешагивание и фосбери-флоп»  -прыжки в длину способом «согнув ноги»  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  - бег в упоре у гимнастической стенки  -бег на месте  -бег из разных положений  -бег с высоким подниманием бедра  - бег в положение руки за спиной  - круговые движения ногами «велосипед»  - круговые движения ногами в висе на перекладине  -имитация беговых движений руками  - прыжки в шаге  -прыжки на месте с подтягиванием коленей  -ходьба через барьеры  -специальные барьерные упражнения  -метание малого мяча  -акробатические упражнения  -упражнения с резиновым амортизатором  -бег с переменой усилий и темпа  -ходьба на носках по наклонной дорожке  -бег по виражу  -бег с ускорениями по кругу  - прыжки по ступенькам  -прыжки с доставанием висящих предметов  - прыжки с места в длину и высоту  -быстрый бег со спуртами  - выпрыгивание с отягощением из полуприседа | -медленный бег  - бег по виражу  - бег по прямой  -бег по прямой с входом в вираж  -бег с высокого старта под команду  -бег с низкого старта под команду  -бег с/х  -бег прыжками с ноги на ногу  -имитация беговых движений руками  -прыжки в длину с короткого разбега  -прыжки в высоту с короткого разбега  -прыжки через барьеры  -прыжки через гимнастические скамейки  -барьерный бег (низкие барьеры)  -метание мяча  -упражнения для развития силы  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий | - подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам  -упражнения из других видов спорта  - медленный бег  - упражнения на гимнастических скамейках  -беговые упражнения  -приседания на одной ноге у гимнастической стенки  прыжки вверх толчок двумя ногами  -прыжки вверх толчок одной ногой  -прыжки со сменой ног на месте  -прыжки через гимнастические скамейки  -прыжок в длину с места  -прыжки через скакалку  -прыжки вверх с доставанием предмета  -упражнения на пресс  - плавание  -бег по пересечённой местности  -акробатические упражнения  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -эстафетный бег  -спортивная ходьба  - плавание |
| **УТ до 2-х лет** | -медленный бег  -бег на месте и с продвижением вперёд  -бег прыжками с ноги на ногу  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с горы по инерции  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта с сопротивлением  -бег с высокого старта  -бег с ходу  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -бег с гандикапом  -эстафетный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  -бег с барьерами  -имитация беговых движений руками  -прыжки на одной ноге  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через барьеры  -прыжки в глубину  -прыжки в длину  - прыжки в высоту  -подводящие упражнения для прыжка с шестом  -прыжки через скакалку  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -подводящие упражнения для метания копья, диска, молота и толкания ядра  -спортивная ходьба | медленный бег  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта на время  -бег с высокого старта на время  -бег с ходу на время  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -контрольный бег 1500, 3000, 5000 м  -фартлек  -аэробный бег  -барьерный бег с низкого и высокого старта на время  -прыжки на одной ноге  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через барьеры  -прыжки в длину с 3 и 5 беговых шагов  - прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»  -метание копья, диска, молота (облегчённые снаряды)  -толкание ядра с места (облегчённый снаряд)  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -спортивная ходьба | -медленный бег  -бег на месте и с продвижением вперёд  -бег прыжками с ноги на ногу  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлёстыванием голени назад  -переменный бег  -повторный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  -имитация беговых движений руками  -бег по пересечённой местности  -акробатические упражнения  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -эстафетный бег  -спортивная ходьба  - барьерные упражнения  -упражнения на пресс  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  - плавание  -баскетбол  -ручной мяч  -туристические походы |
| **УТГ свыше 2-х лет** | -медленный бег  -бег на месте и с продвижением вперёд  -бег на месте на время  -бег прыжками с ноги на ногу  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с горы по инерции  -бег с низкого старта в гору  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта с сопротивлением  -бег с высокого старта  -бег с ходу  -бег с отягощением (манжеты, жилет)  -бег по песку  -бег по траве  -бег с прямыми коленями  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -бег с гандикапом  -эстафетный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  - барьерный бег с различной расстановкой барьеров  - барьерный бег с высокого и низкого стартов  -бег с препятствиями «стипль-чез»  -спортивная ходьба с ускорением  -прыжки на одной ноге  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через высокие барьеры  -прыжки в глубину  -прыжки вверх из положения упор присев  -прыжки в длину  - прыжки в высоту  -прыжки с шестом  - метания копья, диска, молота и толкания ядра  -прыжки через скакалку  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения со штангой  -упражнения на пресс | медленный бег  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта на время  -бег с высокого старта на время  -бег с ходу на время  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -контрольный бег 1500, 3000, 5000 м  -контрольный бег 2000м с /п  -фартлек  -аэробный бег  -барьерный бег с низкого и высокого старта на время  -эстафетный бег (контрольный бег 4х100 м, 4х400 м)  -прыжки на одной ноге  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через барьеры  -прыжки в длину с 3 и 5 беговых шагов  -прыжки в длину с полного разбега  - прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега  -метание копья с разбега  - метание диска и молота  -толкание ядра со скачка  упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения со штангой  -спортивная ходьба (контрольные отрезки) | -медленный бег  -бег на месте и с продвижением вперёд  -бег прыжками с ноги на ногу  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлёстыванием голени назад  -переменный бег  -повторный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  -имитация беговых движений руками  -бег по пересечённой местности  -акробатические упражнения  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -эстафетный бег  -спортивная ходьба  - барьерные упражнения  -упражнения на пресс  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения с резиновым амортизатором  - плавание  -баскетбол  -ручной мяч  -туристические походы |
| **СС** | медленный бег  -бег на месте и с продвижением вперёд  -бег на месте на время  -бег прыжками с ноги на ногу  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с горы по инерции  -бег с низкого старта в гору  -бег по звуколидеру  -бег с околопредельной и предельной скоростью  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта с сопротивлением  -бег с высокого старта  -бег с ходу  -бег с отягощением (манжеты, жилет)  -бег по песку  -бег по траве  -бег с низкого старта через набивные мячи  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -бег с гандикапом  -эстафетный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  - барьерный бег с различной расстановкой барьеров  - барьерный бег с высокого и низкого стартов  -упражнения для совершенствования техники барьерного бега  -бег с препятствиями «стипль-чез»  -спортивная ходьба с ускорением  -прыжки на одной ноге  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через высокие барьеры  -прыжки в глубину  -прыжки в длину с отягощениями  -прыжки в высоту с отягощениями  - упражнения для совершенствование техники: прыжка с шестом  прыжка в высоту  прыжка в длину  барьерного бега  метания копья, диска, молота  толкания ядра  спринтерского бега  бега на средние, длинные и сверх - длинные дистанции  в спортивной ходьбе  -прыжки вверх с доставанием руками предмета  - метания копья, диска, молота и толкание ядра  -метание утяжелённых снарядов  -прыжки через скакалку  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения со штангой  -упражнения на пресс в висе | - медленный бег  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта на время  -бег с высокого старта на время  -бег с ходу на время  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -контрольный бег 1500, 3000, 5000 м  -контрольный бег 2000м с /п  -фартлек  -аэробный бег  -барьерный бег с низкого и высокого старта на время  -эстафетный бег (контрольный бег 4х100 м, 4х400 м)  -прыжки на одной ноге  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через барьеры  -прыжки в длину с 3 и 5 беговых шагов  -прыжки в длину с полного разбега  - прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега  -метание копья с разбега  - метание диска и молота  -толкание ядра со скачка  упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения со штангой  -спортивная ходьба (контрольные отрезки) | -медленный бег  -бег на месте и с продвижением вперёд  -бег прыжками с ноги на ногу  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлёстыванием голени назад  -переменный бег  -повторный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  -имитация беговых движений руками  -бег по пересечённой местности  -акробатические упражнения  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -эстафетный бег  -спортивная ходьба  - упражнения для совершенствования техники: прыжка с шестом  прыжка в высоту  прыжка в длину  барьерного бега  метания копья, диска, молота  толкания ядра  спринтерского бега  бега на средние, длинные и сверх - длинные дистанции  в спортивной ходьбе  -упражнения на пресс  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения с резиновым амортизатором  - плавание  -баскетбол  -ручной мяч  -туристические походы |
| **ВСМ** | -медленный бег  -бег по звуколидеру  -бег с околопредельной и предельной скоростью  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта с сопротивлением  -бег с низкого старта с  партнёром под команду  -бег с высокого старта  -бег с ходу  -бег с отягощением (манжеты, жилет)  -бег по песку  -бег по траве  -бег с низкого старта через набивные мячи  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -бег с гандикапом  -эстафетный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  - барьерный бег с различной расстановкой барьеров  - барьерный бег с высокого и низкого стартов  -упражнения для совершенствования техники барьерного бега  -бег с препятствиями «стипль-чез»  -спортивная ходьба с ускорением  -прыжки на одной ноге  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через высокие барьеры  -прыжки в глубину  -прыжки в длину с отягощениями  -прыжки в высоту с отягощениями  - упражнения для совершенствования техники: прыжка с шестом  прыжка в высоту  прыжка в длину  барьерного бега  метания копья, диска, молота  толкания ядра  спринтерского бега  бега на средние, длинные и сверх - длинные дистанции  в спортивной ходьбе  -прыжки вверх с доставанием руками предмета  - метания копья, диска, молота и толкание ядра  -метание утяжелённых снарядов  -прыжки через скакалку  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения со штангой  -упражнения на пресс в висе | - медленный бег  -бег по виражу с выходом на прямую  -бег по прямой с выходом на вираж  -бег с низкого старта на время  -бег с низкого старта с  партнёром под команду  -бег с высокого старта на время  -бег с ходу на время  -интервальный бег  -переменный бег  -повторный бег  -контрольный бег 1500, 3000, 5000 м  -контрольный бег 2000м с /п  -фартлек  -аэробный бег  -барьерный бег с низкого и высокого старта на время  -эстафетный бег  -прыжки на одной ноге  -тройной прыжок в длину с места  -прыжок в длину с места  -десятерной прыжок с места  -прыжки через барьеры  -прыжки в длину с 3 и 5 беговых шагов  -прыжки в длину с полного разбега  - прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега  -метание копья с разбега  - метание диска и молота  -толкание ядра со скачка  упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения со штангой  -спортивная ходьба (контрольные отрезки) | -медленный бег  -бег на месте и с продвижением вперёд  -бег прыжками с ноги на ногу  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлёстыванием голени назад  -переменный бег  -повторный бег  -фартлек  -аэробный бег  -челночный бег  -имитация беговых движений руками  -бег по пересечённой местности  -акробатические упражнения  -различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  -эстафетный бег  -спортивная ходьба  - упражнения для совершенствования техники: прыжка с шестом  прыжка в высоту  прыжка в длину  барьерного бега  метания копья, диска, молота  толкания ядра  спринтерского бега  бега на средние, длинные и сверх - длинные дистанции  в спортивной ходьбе  -упражнения на пресс  -упражнения с набивными мячами  -упражнения с отягощениями  -упражнения с резиновым амортизатором  - плавание  -баскетбол  -ручной мяч  -туристические походы |

# 3.7.Система психологического сопровождения тренировочного процесса.[[42]](#footnote-42)

**3.7.1.. Психорегуляция - регуляция**[[43]](#footnote-43) **психических состояний**

Виды регуляции: гетерорегуляция[[44]](#footnote-44) - вмешательство извне и саморегуляция.

**Основные причины использования психорегуляции:**

**Коррекция динамики усталости**

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- электроанальгезия[[45]](#footnote-45);

- специальные пленэрные[[46]](#footnote-46) аудио- и видеосеансы.

**Снятие избыточного психического напряжения.**

Стратегия десенсибилизации[[47]](#footnote-47) - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1. Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных[[48]](#footnote-48) воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

1. Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

**Виды саморегуляционных тренировок:**

1) Аутогенная[[49]](#footnote-49) тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным[[50]](#footnote-50) эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

**Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:**

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективнаен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

**Преодоление состояния фрустрации[[51]](#footnote-51).**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.7.2. Релаксация**[[52]](#footnote-52) - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизатороми.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**3.7.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

- пр.

**3.8. Планы применения восстановительных средств**[[53]](#footnote-53)

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

**3.9. Планы антидопинговых мероприятий**[[54]](#footnote-54)

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BB14DB86D1526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9VAH) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C94FBF1BDE84DA0F60DCA15B4525E45DCB17481BB3C2B4DFL4VFH) за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач СДЮСШОР является подготовка учащихся к роли по­мощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведе­нии спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ-этапе и про­должать тренерско-судейскую практику на последующих этапах под­готовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, само­стоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: размин­кой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходи­мого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания заня­тия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических при­емов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занима­ющиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляет­ся путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к не­посредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ-этапе необходимо научить занимающих­ся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивно­го тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упраж­нения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тре­нера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполне­нии упражнений другими учащимися, помогать занимающимся млад­ших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необ­ходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комп­лексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировоч­ные занятия в ГНП.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивно­го мастерства итоговым результатом является выполнение требова­ний на присвоение звания инструктора по спорту и судейского зва­ния судьи по спорту 1-й категории.

**IV. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта[[55]](#footnote-55)**

**10—12 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, [осанке](http://yunc.org/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0), походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

**12-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица

**Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки**[[56]](#footnote-56)

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

**4.2. 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**[[57]](#footnote-57)

1) Результатом реализации Программы является:

***На этапе начальной подготовки:***  
- 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 спортсменов;  
  
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***  
  
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
  
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;  
  
- формирование спортивной мотивации;  
  
- укрепление здоровья спортсменов.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***  
  
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
  
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
  
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;  
  
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
  
- сохранение здоровья спортсменов.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***  
  
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;  
  
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.  
  
3) Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

5) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**4.3. Виды контроля спортивной подготовки**[[58]](#footnote-58)

Таблица

**Основное содержание комплексного контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Контроль за эффективностью деятельности** | | **Контроль за качеством состояния** | |
| **соревновательной** | **тренировочной** | **подготовленности спортсменов** | **внешней среды, определённой факторами** |
| **Этапный** | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям  этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки; | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  - организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными:  воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| **Текущий** | оценка показателей  соревнования, завершающего макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; |
| **Оперативный** | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Таблица

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы[[59]](#footnote-59)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | |
| ***Развиваемое физическое***  ***качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | | | |
| ***Юноши*** | | ***Девушки*** | | |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | | Челночный бег 3x10 м | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | | |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с | | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | |
| **Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | | |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 | | Челночный бег 3x10 м | | |
| **Прыжки** | | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | | Челночный бег 3x10 м | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | | |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | |
| **Метания** | | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | | Челночный бег 3x10 м | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | | |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | |
| **Многоборье** | | | | | |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | | Челночный бег 3x10 м | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | | |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | Прыжки через скакалку в течение 30 с | | |
| **Тренировочный этап (этапе спортивной специализации)** | | | | |
| ***Развиваемое физическое качество*** | | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | |
| ***Юноши*** | | ***Девушки*** |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | | Бег 150 м с высокого старта | | Бег 150 м с высокого старта |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| **Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | |
| Скоростные качества | | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
| Выносливость | | Бег 500 м | | Бег 500 |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| **Прыжки** | | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | | Тройной прыжок с места | | Тройной прыжок с места |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| **Метания** | | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |
| **Многоборье** | | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | | Тройной прыжок с места | | Тройной прыжок с места |
|  | | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед |
| Спортивный разряд | | Третий юношеский спортивный разряд | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| ***Развиваемое физическое***  ***качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | |
| ***Юноши*** | | ***Девушки*** |
| **Бег на короткие дистанции** | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
|  | Бег 300 м с высокого старта | | Бег 300 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
|  | Десятерной прыжок с места | | Десятерной прыжок с места |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
|  | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
| Выносливость | Бег 2000 м | | Бег 2000 м |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |
| Спортивная ходьба | | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта | | Бег 60 м с высокого старта |
|  | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места |
| Выносливость | | Бег 5 км | Бег 3 км |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | |
| **Прыжки** | | | |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | | Полуприсед со штангой | Полуприсед со штангой |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | |
| **Метания** | | | |
| Скоростно-силовые качества | | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
|  | | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| Силовые качества | | Рывок штанги | Рывок штанги |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | |
| **Многоборье** | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | | Тройной прыжок с места | Тройной прыжок с места |
| Силовые качества | | Жим штанги лежа | Жим штанги лежа |
| Спортивный разряд | | Кандидат в мастера спорта | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| ***Развиваемое физическое качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | |
| ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
|  | Бег 300 м с высокого старта | Бег 300 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | Десятерной прыжок с места | Десятерной прыжок с места |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
|  | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| Выносливость | Бег 2000 м | Бег 2000 м |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| **Спортивная ходьба** | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
|  | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| Выносливость | Бег 5 км | Бег 3 км |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| **Прыжки** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | Полуприсед со штангой | Полуприсед со штангой |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| **Метания** | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
|  | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| Силовые качества | Рывок штанги | Рывок штанги |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| **Многоборье** | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | Бег 60 м с высокого старта |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
|  | Тройной прыжок в длину с места | Тройной прыжок в длину с места |
| Силовые качества | Жим штанги лежа | Жим штанги лежа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы[[60]](#footnote-60)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | | | |
| ***Развиваемое физическое***  ***качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | | |
| ***Юноши*** | ***Зачётный min*** | ***Девушки*** | ***Зачётный min*** |
| **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 |
| **Многоборье** | | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировочный этап (этапе спортивной специализации)** | | | | |
| ***Развиваемое физическое качество*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | | |
| ***Юноши*** | ***Зачётный min*** | ***Девушки*** | ***Зачётный min*** |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,3 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 190 см | Прыжок в длину с места | не менее 180 см |
|  | Бег 150 м с высокого старта | не более 25,5 с | Бег 150 м с высокого старта | не более 27,8 с |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба** | | | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места | не менее 170 см | Прыжок в длину с места | не менее 160 см |
|  | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,5 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,6 с |
| Выносливость | Бег 500 м | не более 1 мин 44 с | Бег 500 м | не более 2 мин 01 с |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Прыжки** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,3 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 190 см | Прыжок в длину с места | не менее 180 см |
|  | Тройной прыжок с места | не менее 5 м 40 см | Тройной прыжок с места | не менее 5 м 10 см |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Метания** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,6 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,6 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 180 см | Прыжок в длину с места | не менее 170 см |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 10 м 00 см | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 8 м 00 см |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |
| **Многоборье** | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта | не более 9,5 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 10,5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 180 см | Прыжок в длину с места | не менее 170 см |
|  | Тройной прыжок с места | не менее 5 м 30 см | Тройной прыжок с места | не менее 5 м 00 см |
|  | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 9 м 00 см | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | не менее 7 м 00 см |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | | |
| ***Развиваемое физическое***  ***качество*** | | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | | | |
| ***Юноши*** | ***Зачётный min*** | ***Девушки*** | ***Зачётный min*** |
|  | **Бег на короткие дистанции** | | | |  |
| Скоростные качества | | Бег 60 м с высокого старта | не более 7,3 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 8,2 с |
|  | | Бег 300 м с высокого старта | не более 38,5 с | Бег 300 м с высокого старта | 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 |
|  | | Десятерной прыжок с места | не менее 25 м 00 см | Десятерной прыжок с места | не менее 23 м 00 см |
| 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 00 с | Бег 2000 м | не более 7 мин 10 с |
| 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 |
| 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 | Кандидат в мастера спорта | | | | |
|  | **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 260 см | Прыжок в длину с места | не менее 220 см |
| Силовые качества | Рывок штанги | | не менее 70 кг | Рывок штанги | не менее 35 кг |
| 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 | Кандидат в мастера спорта | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | | | |
| ***Развиваемое физическое качество*** | | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | ***Зачётный min*** | ***Контрольные упражнения (тесты)*** | ***Зачётный min*** |
| ***Юноши*** |  | ***Девушки*** |  |
| **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 41,0 с |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места | не более 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 |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России 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 5 мин 45 с | Бег 2000 м | не более 6 мин 40 с |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России 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 |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России 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 |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | | | |
|  | **Метания** | | | |  |
| Скоростно-силовые качества | | Бег 60 м с высокого старта | не более 7,4 с | Бег 60 м с высокого старта | не более 8,3 с |
|  | | Прыжок в длину с места | не менее 280 см | Прыжок в длину с места | не менее 250 см |
| Силовые качества | | Рывок штанги | не менее 80 кг | Рывок штанги | не менее 40 кг |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России 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 |
| Спортивное звание | | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | | | |

**4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)**[[61]](#footnote-61)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

**4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**[[62]](#footnote-62)

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ[[63]](#footnote-63).

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.[[64]](#footnote-64)

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**V. Перечень информационного обеспечения**

**5.1. Список библиографических источников**

1. *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
2. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
3. *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
4. *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
5. *А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.* Легкая атлетика. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
6. *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
7. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
8. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ: Астрель, 2004 г. – 863 с.
9. *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
10. *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
11. *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
12. *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
13. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
14. *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
15. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
16. *А.С.Хомяков.* Учебник тренера по легкой атлетике. М.: ФиС, 1982. – 480 с.
17. *Н.Н.Чесноков, В.Г. Никитушкин.* Легкая атлетика. М.: Издательский центр «Физическая культура», 2010. – 446 с.

**5.2. Перечень аудиовизуальных материалов**

[**https://youtu.be/VXc6NFqnCRU**](https://youtu.be/VXc6NFqnCRU)

[**https://youtu.be/mYuIwXx2TIg**](https://youtu.be/mYuIwXx2TIg)

[**https://youtu.be/5eRw1xgIYLo**](https://youtu.be/5eRw1xgIYLo)

[**https://youtu.be/SzJYffjhmDM**](https://youtu.be/SzJYffjhmDM)

[**https://youtu.be/S0792zB7f8E**](https://youtu.be/S0792zB7f8E)

[**https://youtu.be/csVs8PxyFCk**](https://youtu.be/csVs8PxyFCk)

[**https://youtu.be/RrdBx4LWDKg**](https://youtu.be/RrdBx4LWDKg)

[**https://vk.com/video224426910\_166307793?hd=0&t=17s**](https://vk.com/video224426910_166307793?hd=0&t=17s)

**5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/>(**Минспорта РФ**):

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) http://bmsi.ru (**Библиотека международной спортивной информации**)

**VI. План физкультурных и спортивных мероприятий**

Составляется как приложение к Программе ежегодно на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий[[65]](#footnote-65),

- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

1. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2. [↑](#footnote-ref-2)
3. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4. [↑](#footnote-ref-3)
4. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Раздел V. П.10, 11, 12, 17. [↑](#footnote-ref-4)
5. В ДЮСШ - не менее 10%; в СДЮСШОР и в специализированных отделениях ДЮСШ - не менее 30%. Для вновь открываемых отделений (в том числе специализированных) в спортивных школах устанавливается двухлетний период, в течение которого должно быть обеспечено указанное выше соотношение количества занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам. //Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.21. [↑](#footnote-ref-5)
6. **Структура** [лат.structupa строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

   //*Кондаков Н.И.* Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с. [↑](#footnote-ref-6)
7. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314. [↑](#footnote-ref-7)
8. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

   Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. [↑](#footnote-ref-8)
9. **Педагогика** [< гр.pais (paidos) дитя + agö веду] – наука о воспитании, образовании, обучении. [↑](#footnote-ref-9)
10. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3. [↑](#footnote-ref-10)
11. **Стадия** [< гр.stadion стадий – ед.длины] – определённая ступень в развитии.

    *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица. [↑](#footnote-ref-11)
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394. [↑](#footnote-ref-12)
13. **Микро…** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

    **Мезо…** [< гр.mtsosсредний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

    **Макро…** [< гр.macros длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

    //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с. [↑](#footnote-ref-13)
14. **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. [↑](#footnote-ref-14)
15. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394. [↑](#footnote-ref-15)
16. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 1. [↑](#footnote-ref-16)
17. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 2. [↑](#footnote-ref-17)
18. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 3. [↑](#footnote-ref-18)
19. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 1.

    Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24. [↑](#footnote-ref-19)
20. **Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

    **Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам. [↑](#footnote-ref-20)
21. **Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность. [↑](#footnote-ref-21)
22. *Басс Арнольд, Дарки Анна* разработали опросник в 1957г. [↑](#footnote-ref-22)
23. **Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход. [↑](#footnote-ref-23)
24. **Адаптация** [< лат.adaptation приспособление] [↑](#footnote-ref-24)
25. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. [↑](#footnote-ref-25)
26. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. [↑](#footnote-ref-26)
27. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 9. [↑](#footnote-ref-27)
28. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Раздел V. П.14.Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4. [↑](#footnote-ref-28)
29. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12(таблицы 1,2). [↑](#footnote-ref-29)
30. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». [↑](#footnote-ref-30)
31. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1. [↑](#footnote-ref-31)
32. Например: а) на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек. [↑](#footnote-ref-32)
33. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Раздел V. П.12,13 [↑](#footnote-ref-33)
34. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5. [↑](#footnote-ref-34)
35. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4. [↑](#footnote-ref-35)
36. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24. [↑](#footnote-ref-36)
37. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 2. [↑](#footnote-ref-37)
38. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1. Строка 2 (V час/год – общий объём спортивной подготовки по этапам) [↑](#footnote-ref-38)
39. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 2 (p% - число процентов соответствующее части объёма спортивной нагрузки) [↑](#footnote-ref-39)
40. [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/ [↑](#footnote-ref-40)
41. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1. [↑](#footnote-ref-41)
42. Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //[http://www.shooting-ua.com/books/book\_147.htm#15](http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm" \l "15) [↑](#footnote-ref-42)
43. **Регуляция** [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов. [↑](#footnote-ref-43)
44. **Гетеро…** [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный. [↑](#footnote-ref-44)
45. **Электроанальгезия** [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений. [↑](#footnote-ref-45)
46. **Пленэрная живопись** [< фр.pleinair вольный воздух] – живопись, передающая естественное освящение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе. [↑](#footnote-ref-46)
47. [**Десенсибилизация**](http://gallicismes.academic.ru/13304/%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) [лат.de снижение + лат.sensibilisчувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию. [↑](#footnote-ref-47)
48. **Гипносуггестивное воздействие** [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию. [↑](#footnote-ref-48)
49. **Аутогенный** [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме. [↑](#footnote-ref-49)
50. **Седативный**[< лат.sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций. [↑](#footnote-ref-50)
51. **Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели. [↑](#footnote-ref-51)
52. **Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения. [↑](#footnote-ref-52)
53. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87. [↑](#footnote-ref-53)
54. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26. [↑](#footnote-ref-54)
55. Спортивная физиология: Учеб.для ин-тов физ. Культ. /Под ред. *Я.М. Коца*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с. [↑](#footnote-ref-55)
56. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложение 4. [↑](#footnote-ref-56)
57. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Раздел IV. [↑](#footnote-ref-57)
58. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408. [↑](#footnote-ref-58)
59. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложения 5-8. [↑](#footnote-ref-59)
60. Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 г. № 220 (ред. От 16.02.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приложения 5-8. [↑](#footnote-ref-60)
61. [*Загвязинский В.И., Атаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия»., 2005.](file:///C:\Users\123\AppData\Roaming\Microsoft\Word\Загвязинский%20В.И.,%20Атаханов%20Р.%20Методология%20и%20методы%20психолого-педагогического%20исследования:%20Учеб.%20пособие%20для%20студ.%20высш.%20пед.%20учеб.%20заведений.%20—%20М.:%20Издательский%20центр) //http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html [↑](#footnote-ref-61)
62. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6. [↑](#footnote-ref-62)
63. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2. [↑](#footnote-ref-63)
64. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1. [↑](#footnote-ref-64)
65. [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/ [↑](#footnote-ref-65)