



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«21» декабря 2021 г.

№ 717

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
06.01.2022 за № 3/4237

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 «Об утверждении Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики» (с изменениями), с целью определения условий и требований к спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 21.12.2021 № 717

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
06.01.2022 за № 3/4237

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и порте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «легкая атлетика» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «легкая атлетика» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «легкая атлетика».

II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

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

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

2.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»;

2) структуру тренировочного процесса, включающую:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку;

- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую;

- периоды отдыха;

восстановительные и медико-биологические мероприятия;
инструкторскую и судейскую практику;
тестирование и контроль;
период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

3) основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;

4) критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;

5) перечень тренировочных мероприятий;

6) требования к научно-методическому обеспечению;

7) требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приложение № 1);

9) требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2);

10) соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приложение № 3);

11) требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приложение № 4);

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

13) режимы тренировочной работы;

14) предельные тренировочные нагрузки;

15) предельный объем соревновательной деятельности;

16) объем индивидуальной спортивной подготовки.

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;

рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

рекомендации по проведению тренировочных занятий, и обеспечению техники безопасности при их проведении;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

программный материал для проведения антидопинговых мероприятий;

планы восстановительных мероприятий;

планы инструкторской и судейской практики.

2.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы содержат:

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

виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методику проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации тестирования.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы содержит: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими.

2.8. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «легкая атлетика» (спортивных дисциплин). Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика», включают в себя:

- 1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 5);
- 2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение № 6);
- 3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение № 7);
- 4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение № 8).

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

3.3. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «легкая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование интереса к занятиям спортом «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность в соответствии с приложением № 9 к РССП;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата;

повышение функциональных возможностей организма;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и/или международных спортивных соревнованиях;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды Луганской Народной Республики, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.6. Образовательные организации Луганской Народной Республики, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц,

проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции); более 400 м включительно (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее - прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания); слово «борьбе» (далее – многоборье) определяются в Программе и учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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

5.4. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «легкая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.5. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение № 10), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

5.6. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и его

спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.7. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходим:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта Луганской Народной Республики».

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствовании спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

5.10. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика».

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

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

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

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта, и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

6.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Луганской Народной Республики, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

беговой дорожки;

места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта объекта спорта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 11 к РССП;

обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением № 12 к РССП;

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шереншев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц в группе (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

Требования к объему тренировочного процесса

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	7
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	364

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции						
1. Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	63-79
1.1. Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	11-16
1.2. Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3. Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4. Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
4. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Продолжение приложения № 3

1	2	3	4	5	6	7
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1. Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	55-76
1.1. Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
1.2. Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
1.3. Участие в соревнованиях, (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4. Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
4. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин: прыжки и метания						
1. Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	63-79
1.1. Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	11-16
1.2. Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3. Участие в соревнованиях, (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4. Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2. Виды подготовки, не связанные с физической	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11

Продолжение приложения № 3

1	2	3	4	5	6	7
нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)						
3. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
4. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины: многоборье						
1. Объем физической нагрузки (%), в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79	58-78	56-74
1.1. Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18	10-15
1.2. Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26	21-26
1.3. Участие в соревнованиях, (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
1.4. Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26	23-28	21-26
2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11	12-16
3. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
4. Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

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

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

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег челночный 3x10	с	не более	
			9,5	
2	И.П.* – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			10	5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее	
			24	13
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
7	Бег 2 км	-	без учета времени	

*Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см.	не менее	
			5,40	5,10
9	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
11	Бросок мяча весом 3 кг. Снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
12	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5

Продолжение приложения № 6

1	2	3	4	5
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15	Бросок мяча весом 3 кг. Снизу-вперед	м, см	не менее	
			10	8
16	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3	Десятерной прыжок в длину с места	см	не менее	
			25	23
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции.				
5	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,3	-
10	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12
11	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-

Продолжение приложения № 7

1	2	3	4	5
15	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
22	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
23	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3	Десятерной прыжок в длину с места	см	не менее	
			27	25
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции.				
5	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
6	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5,45	6,40
7	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
9	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,0	-
10	Бег 3 км	мин,	не более	
			-	11,30
11	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
13	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
14	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-

Продолжение приложения № 8

1	2	3	4	5
15	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
17	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
22	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
23	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг.	количество раз	не менее	
			1	-
24	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг.	количество раз	не менее	
			-	1

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	2
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3

1	2
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения, используемые в данном приложении:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные	-	до 14 дней			определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования

Продолжение приложения № 10

1	2	3	4	5	6	7
2.4	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 мероприятия (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней	-	-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательную организацию высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «легкая атлетика»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основной спортивный инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штука	40
2	Брус для отталкивания	штука	1
3	Буфер для остановки ядра	штука	1
4	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штука	2
8	Доска информационная	штука	2
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штука	2
10	Конь гимнастический	штука	1
11	Круг для места толкания ядра	штука	1
12	Мат гимнастический	штука	10
13	Место приземления для прыжков в высоту	штука	1
14	Мяч для метания (140 г)	штука	10
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
16	Палочка эстафетная	штука	20
17	Патроны для пистолета стартового	штука	1000
18	Пистолет стартовый	штука	2
19	Планка для прыжков в высоту	штука	8
20	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8)	штука	1
21	Рулетка (10 м)	штука	3
22	Рулетка (100 м)	штука	1
23	Рулетка (20 м)	штука	3
24	Рулетка (50 м)	штука	2
25	Секундомер	штука	10
26	Скамейка гимнастическая	штука	20

1	2	3	4
27	Скамейка для жима штанги лежа	штука	4
28	Стартовые колодки	пара	10
29	Стенка гимнастическая	пара	2
30	Стойки для приседания со штангой	пара	1
31	Стойки для прыжков в высоту	пара	1
32	Указатель направления ветра	штука	4
33	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34	Электромегафон	штука	1
35	Ядро массой 3,0 кг	штука	20
36	Ядро массой 4,0 кг	штука	20
37	Ядро массой 5,0 кг	штука	10
38	Ядро массой 6,0 кг	штука	10
39	Ядро массой 7,26 кг	штука	20
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
40	Колокол сигнальный	штука	1
41	Конус высотой 15 см.	штука	10
42	Конус высотой 30 см.	штука	20
43	Препятствие для бега (3,96 м)	штука	3
44	Препятствие для бега (5 м)	штука	1
45	Препятствие для бега (3,66 м)	штука	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
46	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штука	2
47	Место приземления для прыжков с шестом	штука	1
48	Планка для прыжков с шестом	штука	10
49	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штука	10
50	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пара	2
51	Стойки для прыжков с шестом	пара	1
52	Ящик для упора шеста	штука	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
53	Диск массой 1,0 кг	штука	20
54	Диск массой 1,5 кг	штука	10
55	Диск массой 1,75 кг	штука	15
56	Диск массой 2,0 кг	штука	20
57	Диск обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
58	Копье массой 600 г	штука	20

Продолжение приложения № 11

1	2	3	4
59	Копье массой 700 г	штука	20
60	Копье массой 800 г	штука	20
61	Круг для места метания диска	штука	1
62	Круг для места метания молота	штука	1
63	Молот массой 3,0 кг	штука	10
64	Молот массой 4,0 кг	штука	10
65	Молот массой 5,0 кг	штука	10
66	Молот массой 6,0 кг	штука	10
67	Молот массой 7,26 кг	штука	10
68	Ограждение для метания диска	штука	1
69	Ограждение для метания молота	штука	1
70	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штука	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штука	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штука	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штука	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Шест	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штука	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Костюм ветрозащитный	штука	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штука	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	3	1
4	Майка легкоатлетическая	штука	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Обувь для толкания ядра	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Перчатки для метания	пара	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Трусы легкоатлетические	штука	на занимающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пара	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пара	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для бега на короткие с препятствиями (стипль-чеза)	пара	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Шиповки для метания копья	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13	Шиповки прыжков в высоту	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14	Шиповки для прыжков в длину с шестом	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1