

Приложение №
к распоряжению
Комитета по физической
культуре и спорту
от _____ № _____

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2 СТУПЕНЬ)
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 степень)

1. Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

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

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень);
- название Программы;
- название базовых требований спортивной подготовки (2 степень), на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки (2 степень), тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки, и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень) по виду спорта «легкая атлетика»;
- структуру тренировочного процесса, включающую:
 - а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку;
 - б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую;
 - в) периоды отдыха;
 - г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
 - д) инструкторскую и судейскую практику;
 - е) тестирование и контроль;
 - ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);
- основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;
- критерии зачисления на этапы спортивной подготовки (2 степень) и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), на последующие годы и этапы спортивной подготовки (2 степень);
- перечень тренировочных мероприятий;
- требования к научно-методическому обеспечению;
- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 степень) и количество лиц, проходящих

спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение № 1);

- требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2);
- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение № 3);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «легкая атлетика» (Приложение № 4);
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- предельный объем соревновательной деятельности;
- объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки (2 ступень), включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку (2 ступень);
- перечень видов спортивной подготовки (2 ступень), 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 (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;
- планы восстановительных мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);
- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки (2 ступень), сроки и методику проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) и рекомендации по организации тестирования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) и лицами, ее осуществляющими.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ежегодно, на основе Единого Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «легкая атлетика» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень), определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) с этапа спортивной подготовки (2 ступень) на этап спортивной подготовки (2 ступень), учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень) на этап спортивной подготовки (2 ступень) и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), 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 общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень), и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы являются:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки (2 ступень) на этапе);

- общие знания об антидопинговых правилах;
 - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень).
- 5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
 - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 7);
 - 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 (2 степень).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 степень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «легкая атлетика»

6. 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); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее - спортивная ходьба); слово («прыжок» (далее-прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - метания); слово «борье» (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.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

8. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки (2 степень), кроме основного тренера по виду спорта «легкая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки (2 степень), при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень).

9. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 8), для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), 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.

10. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 степень), с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 степень), самостоятельно.

11. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки (2 степень) необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»;

12. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим требования к результатам реализации Программой на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень). Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки (2 ступень) определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

13. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 ступень);

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

14. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), 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 (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям

15. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными настоящими базовыми требованиями.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень):

16.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

16.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, 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;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134-н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;¹
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;²
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ Определяется организацией (по мере необходимости)

² Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

Приложение № 2
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	12
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	312	468	624
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208	312

Приложение № 3
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10

3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин: многоборье					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-4	6-9	7-10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

Приложение № 4
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 степень)
по виду спорта «легкая атлетика»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки (2 степень) по виду спорта «легкая атлетика»³**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 степень), количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

³ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 5
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10м	сек.	не более	
			10,0	
2	И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	3
3	Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на две ноги	см	не менее	
			125	115
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	количество раз	не менее	
			20	25
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			15	9
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, содержащееся в таблице «И.П.» - исходное положение.

Приложение № 6
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,6	10,6
2	Бег 150 м с высокого старта	сек.	не более	
			26,0	28,5
3	Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,8	10,8
5	Бег 500 м	мин. сек.	не более	
			1,48	2,05
6	Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	150
Для спортивных дисциплин: прыжки				
7	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,6	10,6
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
9	Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			185	155
Для спортивных дисциплин: метания				
10	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,8	10,8
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	

			9,80	7,80
12	Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			175	165
Для спортивных дисциплин: многоборье				
13	Бег 60 м с высокого старта	сек.	не более	
			9,8	10,8
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,20	4,80
15	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			8,80	6,80
16	Прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	150

Приложение № 7
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

Влияние физических качеств на результативность

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

Гибкость	2
Координация	2
Для спортивных дисциплин: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 8
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

Перечень тренировочных мероприятий ⁴

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-

⁴ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «легкая атлетика»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки (2 ступень)

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 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	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжка в высоту	штук	2
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Круг для толкания ядра	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Место приземления для прыжка в высоту	штук	1
14.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
16.	Палочка эстафетная	штук	20
17.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка (10 м)	штук	3
22.	Рулетка (100 м)	штук	1
23.	Рулетка (20 м)	штук	3
24.	Рулетка (50 м)	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20

27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	штук	2
30.	Стойка для приседания со штангой	пар	1
31.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32.	Указатель направления ветра	штук	4
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегатон	штук	1
35.	Ядро (весом 3,0 кг)	штук	10
36.	Ядро (весом 4,0 кг)	штук	15
37.	Ядро (весом 5,0 кг)	штук	15
38.	Ядро (весом 6,0 кг)	штук	10
39.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
Для спортивных дисциплин: 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 препятствием (3,96 м)	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствием (5 м)	штук	1
45.	Препятствие для бега с препятствием (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	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 при 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 по а шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: 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.	Диск обрезиненный (от 0,5 до 2 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 метания диска	штук	1
62.	Круг для 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 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование ⁵							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3

⁵ Определяется организацией(по мере необходимости)

Приложение № 10
к Базовым требованиям
спортивной подготовки (2 степень)
по виду спорта «легкая атлетика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование ⁶							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 степень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чез)	пар	на занимающегося	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1

⁶ Определяется организацией (по мере необходимости)

