



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСАШ

Ф.И. Сафиуллина

Приказ № 58 от 01.09.2023 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(спортивная дисциплина)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛИЦ С
НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Срок реализации программы: не менее 8 лет.

г. Казань 2023 г.

Условные обозначения

ГНП – группа начальной подготовки;

АФК – адаптивная физическая культура;

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа;

УТГ – учебно-тренировочная группа;

ГСС – группа спортивного совершенствования;

ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства;

ОФП – общая физическая подготовка;

ЭКО – этапное комплексное обследование;

ТО – текущее обследование;

ОСД – оценка соревновательной деятельности;

УМО – углубленное медицинское обследование.

Легкая атлетика
для обучающихся с поражением слуха.

краткая характеристика вида спорта

Учебная программа по легкой атлетике (адаптивная физическая культура) для детско-юношеской спортивной адаптивной школы (ДЮСАШ), составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Программа по легкой атлетике построена с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют право на:

- бесплатное пользование государственными и муниципальными физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- получение денежных компенсаций по основному месту учебы, работы, службы, если это предусмотрено законами или другими нормативными актами органов местного самоуправления.

Спортсмены должны:

- достойно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (о физической культуре и спорте, о паралимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта);
- выступать активными популяризаторами легкой атлетики в частности и физической культуры и спорта в целом;

- не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.

Весь учебный материал в ней излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочным (УТГ), спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ), что предоставляет возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки легкоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Физическое состояние, которым обладают люди с ОВЗ и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и

функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной. Для лиц, страдающих слуховой патологией, характерны гиподинамия и гипокинезия. Недостаточная двигательная активность, прежде всего, влияет на различные процессы центральной нервной системы – снижается работоспособность, человек становится вялым, быстрее наступает утомление.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Барьерный бег 60м	114 183 1 7 1 1Я
Барьерный бег 100м	114 182 1 7 1 1Б
Барьерный бег 110м	114 184 1 7 1 1А
Барьерный бег 400м	114 185 1 7 1 1Я
Бег 60м	114 170 1 7 1 1Я
Бег 100м	114 169 1 7 1 1Я
Бег 200м	114 171 1 7 1 1Я
Бег 300м	114 172 1 7 1 1Я
Бег 400м	114 173 1 7 1 1Я
Бег 800м	114 174 1 7 1 1Я
Бег 1500м	114 175 1 7 1 1Я
Бег 3000м	114 176 1 7 1 1Я
Бег 5000м	114 177 1 7 1 1Л
Бег 10 000м	114 178 1 7 1 1Л
Бег на шоссе 15км	114 179 1 7 1 1Г
Бег на шоссе 21,0975км	114 180 1 7 1 1Г
Бег на шоссе 42,195км	114 181 1 7 1 1Л
Бег с препятствиями 2000м	114 186 1 7 1 1Я
Бег с препятствиями 3000м	114 187 1 7 1 1А
Кросс 1км	114 201 1 7 1 1Я
Кросс 2км	114 202 1 7 1 1Я
Кросс 3км	114 203 1 7 1 1Я
Кросс 4км	114 204 1 7 1 1Я
Кросс 5км	114 205 1 7 1 1А
Кросс 6км	114 206 1 7 1 1Ж
Кросс 8км	114 207 1 7 1 1А
Кросс 12км	114 208 1 7 1 1М
Метание диска	114 196 1 7 1 1Я
Метание копья	114 197 1 7 1 1Я
Метание молота	114 198 1 7 1 1Я
Прыжки в высоту	114 192 1 7 1 1Я

Прыжки в длину	114 191 1 7 1 1Я
Прыжки с шестом	114 194 1 7 1 1Я
Прыжки тройным	114 193 1 7 1 1Я
Толкание ядра	114 195 1 7 1 1Я
Эстафета 4x100м	114 188 1 7 1 1Я
Эстафета 4x200м	114 189 1 7 1 1Я
Эстафета 4x400м	114 190 1 7 1 1Я
10-борье	114 200 1 7 1 1М
7-борье	114 199 1 7 1 1Б

Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) 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;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика».
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта «легкая атлетика»;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
 - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - индивидуализация тренировочного процесса;
 - 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;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. 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 «легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	Без ограничений	9	3-10 2-8
тренировочный (спортивной специализации)	Без ограничений	11	2-6 2-5 1-4
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-3
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-2

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

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	49 - 53	40 - 44	38 - 40
Специальная физическая подготовка (%)	28 - 30	32 - 36	39 - 43	42 - 46
Техническая подготовка (%)	3 - 7	1 - 5	4 - 6	5 - 6
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Контрольные испытания (%)	2	2	2	2
Соревнования (%)	1 - 4	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)				
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	33 - 35	35 - 40
Техническая подготовка (%)	8 - 12	9 - 13	16 - 20	20 - 24
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Контрольные испытания (%)	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Соревнования (%)	0 - 4	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)				
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7

Легкая атлетика - метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка (%)	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 44
Техническая подготовка (%)	13 - 17	17 - 21	20 - 24	22 - 26
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Контрольные испытания (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Соревнования (%)	1 - 4	1 - 4	3 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)				
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	3 - 5	5 - 7

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	26	32	33
Легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12

Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	13-14
этап совершенствования спортивного мастерства	до года	18
	свыше года	20-21
этап высшего спортивного мастерства	весь период	24

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Объем годовой тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20 - 22
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5 - 6	7	8 - 9
Общее количество часов в год	312	416	624	676 - 728	936	1040 - 1144
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260 - 624	334	416 - 468

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	26	32	33
Легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12

Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
13	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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	10
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8

7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	10
9	Диск массой 1,5 кг	штук	4
10	Диск массой 1,75 кг	штук	2
11	Диск массой 2,0 кг	штук	2
12	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
13	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	10
14	Доска информационная	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	40
18	Конус высотой 30 см	штук	40
19	Копье массой 400 г	штук	15
20	Копье массой 500 г	штук	15
21	Копье массой 600 г	штук	30

22	Копье массой 700 г	штук	6
23	Копье массой 800 г	штук	6
24	Круг для места метания диска	комплект	3
25	Мяч для метания 140 г	штук	10
26	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
27	Ограждение для метания диска	штук	1
28	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
29	Пистолет стартовый	штук	2
30	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
31	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
32	Рулетка 10 м	штук	2
33	Рулетка 100 м	штук	1
34	Рулетка 20 м	штук	5
35	Рулетка 50 м	штук	3
36	Секундомер	штук	10
37	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
38	Скамейка гимнастическая	штук	15
39	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
40	Стенка гимнастическая	пар	2
41	Стойки для приседания со штангой	пар	3
42	Указатель направления ветра	штук	4
43	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
44	Электромегафон	штук	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
		мин.	мин.
Этап начальной подготовки	до года	7	10
	свыше года	7	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	9	6
	2 г.	9	5
	3 г.	9	5
	4 г.	9	4
	5 г.	9	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1 г.	13	3
	свыше года	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	14	2

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

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

Годичный цикл в виде спорта «плавание» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа

соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической,

психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «плавание» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	2	2

групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	416	468
транировочные сборы	-	-
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	0	3
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	2	2
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	1	2

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	2	2
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	520	624-728
транировочные сборы (дней)	14	14
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	0	4
инструкторская и судейская практика (часов)	8	10
медико-восстановительные мероприятия	2	2
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	3

Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	весь период	
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	14	16
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	936	1092
транировочные сборы (дней)	14	14
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	2	6
инструкторская и судейская практика (часов)	10	10
медико-восстановительные мероприятия	8	12
работа по индивидуальным планам (часов)	936	1092
тестирование и контроль	3	3

Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	
	весь период	
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	20	20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1248	1248
транировочные сборы (дней)	14	14

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	3	7
инструкторская и судейская практика (часов)	10	10
медико-восстановительные мероприятия	7	11
работа по индивидуальным планам (часов)	1248	1248
тестирование и контроль	3	3

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического

состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций,

осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	4	4
	2 г.	8	8
	3 г.	14	14
	4 г.	10	10
	5 г.	10	10
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10	10
этап высшего спортивного мастерства	весь период	10	10

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «плавание»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. 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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «плавание», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)

Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)

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

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 53 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания	

мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростные способности	Бег на 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания мужчины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)

способности	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания женщины	
Скоростные способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - прыжки женщины	
Скоростные способности	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

СПИСОК

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ГЛУХИХ
от 3.02. 2014 г. N 70