



**ПРИКАЗ
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№227-в

**Об утверждении Государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

С целью исполнения статьи 6 Закона РТ «О спортивной подготовке» и подпункта 14 пункта 10 Положения о Комитете по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, утвержденным Постановлением Правительства Республики Таджикистан от 28 декабря 2006 года, № 609 приказываю:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (прилагается).

2. Настоящий приказ направить в Министерство юстиции Республики Таджикистан для государственной регистрации.

3. Ввести в действие настоящего приказа после государственной регистрации и официального опубликования.

4. Управление физической культуры и развития спорта, Государственное учреждение "Республиканский методический кабинет" и учреждения спортивной подготовки принять необходимые меры для реализации настоящего Государственного стандарта.

5. Управление физической культуры и развития спорта принять соответствующий меры для печатания и предоставления настоящего Государственного стандарта учреждениям спортивной подготовки.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Д. Назарову.

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено
приказом Комитета по делам молодежи,
спорта и туризма при Правительстве
Республики Таджикистан
от «26» октября 2016 г., №227-в

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
легкая атлетика

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Государственный стандарт) разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной подготовке» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с законом.

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

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

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

2. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название Государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

4. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- 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 (План №1 к настоящему Государственному стандарту);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (План №2 к настоящему Государственному стандарту);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика (План №3 к настоящему Государственному стандарту);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

5. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

6. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на

результативность по виду спорта легкая атлетика (План №4 к настоящему Государственному стандарту);

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

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

7. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

8. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календаря спортивных мероприятий в Республики Таджикистан.

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

9. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта легкая атлетика, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки (План №5 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (План №6 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (План №7 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (План №8 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (План №9 к настоящему Государственному стандарту).

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

11. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется 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.

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

12. Результатом реализации Программы является:

а) на этапе начальной спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Таджикистан;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

14. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта
легкая атлетика

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

18. Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

20. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

23. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем

тренировочных сборов (План №10 к настоящему Государственному стандарту).

24. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

25. При не выполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

26. С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

27. 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 Государственным стандартом.

28. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

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

29. 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.

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (План№11 к настоящему Государственному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (План№ 12 к настоящему Государственному стандарту);
- 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.

План №1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

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 в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

План №2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год, свыше года	до двух лет		
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка (%)	76 -79	29-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка (%)		22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка (%)	15 -17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 3	3-4	5-6	6-7	7-9

Бег на средние и длинные дистанции					
Общая физическая подготовка (%)	76 -79	50 -60	41- 48	20 - 24	17 - 21
Специальная физическая подготовка (%)		12 -15	15-18	30 - 36	32 - 38
Техническая подготовка (%)	15 -17	18 -22	20 -24	22 - 27	16 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Спортивная ходьба					
Общая физическая подготовка (%)	76 -79	50 -60	41- 48	20 - 24	17 - 21
Специальная физическая подготовка (%)		12 -15	15 -18	30 - 36	32 - 38
Техническая подготовка (%)	15 -17	18 -22	20 -24	22 - 27	16 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

практика (%)					
Прыжки					
Общая физическая подготовка (%)	76 -79	29 -38	19 -27	18 - 23	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)		22 -28	26-33	26 - 34	26 - 32
Техническая подготовка (%)	15 -17	24 -30	25 -31	28 - 35	26 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Метания					
Общая физическая подготовка (%)	76 -79	29 -38	19 -27	18 - 23	16 - 20
Специальная физическая подготовка (%)		22 -28	26 -33	26 - 34	26 - 32
Техническая подготовка (%)	15 -17	24 -30	25 -31	28 - 35	26 - 32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Многоборье					
Общая физическая подготовка (%)	75 -87	61-66	33 -39	20 - 25	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	10 -20	20 -30	40 -61	57 - 72	64 - 77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	3 - 5	3 - 6	5 - 8	6 - 12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

План №3
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта
легкая атлетика

Виды 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	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28	17 - 28	8 - 12
Отборочные	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2 - 6	2 - 6	1 - 2
Основные	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2 - 6	1 - 2

План №4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

Влияние
физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта легкая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1

Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

План №5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челочный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челочный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челочный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челочный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Челочный бег 3x10 м	Челочный бег 3x10 м

	(не более 9,5 с)	(не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Метание		
Скоростные качества	Челочный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челочный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
Многоборье		
Скоростные качества	Челочный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челочный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

План №6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Юношеский спортивный разряд	
Прыжки		

Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места(не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места(не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Юношеский спортивный разряд	
Метание		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед (не менее 7 м 00 см)
Спортивный разряд	Юношеский спортивный разряд	

План № 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качеств	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 40,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 46,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 21 м 00 см)
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин)	Бег 2000 м (не более 7 мин)

	мин 30 с)	40 с)
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 18 мин 30 с)	Бег 3 км (не более 13 мин 20 с)
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 80 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 40 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	
Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Скоростные качества	Рывок штанги (не менее 50 кг)	Рывок штанги (не менее 30 кг)

	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)	Жим штанги лежа (не менее 25 кг)
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

План №8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качеств	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с)
	Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с)	Бег 300 м с высокого старта (не более 42,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Десятерной прыжок с места (не менее 27 м 00 см)	Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см)
Спортивный разряд	Мастера спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с)

	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 20 с)
Спортивный разряд	Мастера спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	
Спортивная ходьба		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Выносливость	Бег 5 км (не более 17 мин 00 с)	Бег 3 км (не более 12 мин 00 с)
Спортивный разряд	Мастера спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	
Прыжки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Полуприсед со штангой (не менее 100 кг)	Полуприсед со штангой (не менее 50 кг)
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Мастера спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	

Метания		
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
Силовые качества	Рывок штанги (не менее 80 кг)	Рывок штанги (не менее 40 кг)
Спортивный разряд	Мастера спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 7 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м 80 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 30 кг)
Спортивный разряд	Мастера спорта Республики Таджикистан, мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	

План №9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки	учебно-тренировочная (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	
Количество часов в неделю	8	12	14	16	20	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 5	4 - 6	4 - 6	4-6	5-12	5 - 12	5-12	5-12
Общее количество часов в год	384	576	672	768	960	1152	1344	1536
Общее количество тренировок в год	144 -240	192 -288	192 -288	192 -288	240-576	240-576	240-576	240-576

План №10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочны х сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальн ое число участников сбора
		Этап высшего спортив ного мастерст ва	Этап совершенств ования спортивного	Трениров очный этап (этап спортивно й	Этап начальн ой подгото вки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочн ые сборы по подготовке к международн ым соревнования м	21	21	18	-	Определяе тся организац ией, осуществля ющей спортивну ю подготовку
1.2.	Тренировочн ые сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики Таджикистан	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочн ые сборы по подготовке к другим республиканс ким соревнования м	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Республики Таджикистан	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярны	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы

	й период				лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

План №11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2

19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегатон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

Прыжки, Многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрешиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1

70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
-----	---	------	---

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающемся	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на занимающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Перчатки для метания	пар	на занимающемся	-	-	2	1	3	1	4	1

	МОЛОТА		ОСЯ								
5.	Шест	штук	на занимающег ося	-	-	1	2	1	2	2	1
6.	Ядро	штук	на занимающег ося	-	-	1	3	1	2	1	1

План №12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта легкая атлетика

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочны й этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)		коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающег ося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	пар	на занимающег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетическ	штук	на занимающег	1	1	2	1	2	1	3	1

	ие		ося								
4.	Майка легкоатлетическ ие	пар	на занимающег ося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	штук	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Трусы легкоатлетическ ие	пар	на занимающег ося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бегана короткиедистанц ии	пар	на занимающег ося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бегана средние идлинные	пар	на занимающег ося	1	1	2	1	2	1	3	1

	дистанции											
10.	Шиповки для бега спрпятствиями(стипельчеза)	пар	на занимающег ося	1	1	2	1	2	1	3	1	
11.	Шиповки дляметания копья	пар	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1	3	1	
12.	Шиповки дляпрыжков в высоту	пар	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1	3	1	
13.	Шиповки дляпрыжков в длину ипрыжков с шестом	пар	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1	3	1	
14.	Шиповки длятройного прыжка	пар	на занимающег ося	-	-	2	1	2	1	3	1	

