**Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 27 января 2014 года N 33

Об утверждении [Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями](http://docs.cntd.ru/document/499075641)

В соответствии с [частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и[подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного[постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822),

приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями](http://docs.cntd.ru/document/499075641).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
В.Л.Мутко

Зарегистрировано
в Министерстве юстиции
Российской Федерации
1 апреля 2014 года,
регистрационный N 31789

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от 27 января 2014 года N 33

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - [Федеральный закон](http://docs.cntd.ru/document/902075039)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного[постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112; N 45, ст.5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).

I. 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 спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- название специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

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

1.3. "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 спорт лиц с интеллектуальными нарушениями ([Приложение N 1 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641));

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями ([Приложение N 2 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641));

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями ([Приложение N 3 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641));

- 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 спортивной подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. "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.

1.5. "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 спорт лиц с интеллектуальными нарушениями ([Приложение N 4 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641));

- 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.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 5 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641)).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение N 6 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641)).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 7 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641)).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 8 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641)).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([Приложение N 9 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641)).

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

3. 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 спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. 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.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в спортивных соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

6. 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.

Система спортивного отбора включает:

а) просмотр и тестирование лиц с интеллектуальными нарушениями с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

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

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

8. 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).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, содержащих в своем наименовании слова: "академическая гребля", "легкая атлетика - бег", "легкая атлетика - прыжки", "легкая атлетика - толкание", "настольный теннис", "плавание", определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями проводится без учета групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

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

12. 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.

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

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

15. 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 ([Приложение N 10 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641)).

16. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

17. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

18. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями 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, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

20. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

20.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](http://docs.cntd.ru/document/902296125), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](http://docs.cntd.ru/document/902296125) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125)), в том числе следующим требованиям:

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

- на 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.

20.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 [Пункт 6 ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125).

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие гребного канала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "академическая гребля";

- наличие игрового зала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "настольный теннис";

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - бег";

- наличие места для толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - толкание";

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";

- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "плавание";

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](http://docs.cntd.ru/document/902229984)(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 11 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641));

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 12 к настоящему ФССП](http://docs.cntd.ru/document/499075641));

- 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.

Приложение N 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 ...

Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

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 спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжи-тельность этапов (в годах) | Мини-мальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Наполняемость групп (человек) |
| Академическая греблямужчины, женщины |
| Этап начальной | Без | 10 | До года | 8 |
| подготовки | ограничений |  | Свыше года | 6 |
| Тренировочный этап | Без | 12 | До года | 5 |
| (этап спортивной специализации) | ограничений |  | Второй и третий годы | 4 |
|  |  |  | Четвертый и последующие годы | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | Все периоды | 2 |
| Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - прыжки, легкая атлетика - толканиемужчины, женщины |
| Этап начальной | Без | 9 | До года | 8 |
| подготовки | ограничений |  | Свыше года | 6 |
| Тренировочный этап | Без | 11 | До года | 5 |
| (этап спортивной специализации) | ограничений |  | Второй и третий годы | 4 |
|  |  |  | Четвертый и последующие годы | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | 2 |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| Этап начальной | Без | 7 | До года | 8 |
| подготовки | ограничений |  | Свыше года | 6 |
| Тренировочный этап | Без | 9 | До года | 5 |
| (этап спортивной специализации) | ограничений |  | Второй и третий годы | 4 |
|  |  |  | Четвертый и последующие годы | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | 2 |
| Плаваниемужчины, женщины |
| Этап начальной | Без | 7 | До года | 8 |
| подготовки | ограничений |  | Свыше года | 6 |
| Тренировочный этап | Без | 9 | До года | 5 |
| (этап спортивной специализации) | ограничений |  | Второй и третий годы | 4 |
|  |  |  | Четвертый и последующие годы | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | Все периоды | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | Все периоды | 2 |

Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Приложение N 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки (%) | Трениро-вочный (этап спортивной специа-лизации) (%) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| Академическая греблямужчины |
| Общая физическая подготовка | 44-48 | 40-44 | 36-40 | 32-36 |
| Специальная физическая подготовка | 8-12 | 16-20 | 23-27 | 28-32 |
| Техническая подготовка | 20-24 | 16-20 | 12-16 | 8-12 |
| Тактическая подготовка | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 |
| Психологическая подготовка | 3-7 | 2-6 | 1-5 | 1-5 |
| Теоретическая подготовка | 3-7 | 2-6 | 1-5 | 1-4 |
| Спортивные соревнования | 1-3 | 1-4 | 2-6 | 4-8 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 2-6 | 3-7 | 4-8 |
| Восстановительные мероприятия | 6-10 | 5-9 | 4-8 | 5-9 |
| Академическая гребляженщины |
| Общая физическая подготовка | 41-45 | 38-42 | 36-40 | 28-32 |
| Специальная физическая подготовка | 10-14 | 16-20 | 23-27 | 30-34 |
| Техническая подготовка | 20-24 | 16-20 | 12-16 | 8-12 |
| Тактическая подготовка | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 |
| Психологическая подготовка | 4-8 | 4-8 | 2-6 | 3-7 |
| Теоретическая подготовка | 3-7 | 2-6 | 1-5 | 1-4 |
| Спортивные соревнования | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 4-8 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 2-6 | 3-7 | 4-8 |
| Восстановительные мероприятия | 6-10 | 5-9 | 4-8 | 5-9 |
| Легкая атлетика - бегмужчины, 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 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Спортивные соревнования | 1-4 | 1-5 | 4-5 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-3 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | 1-4 | 1-5 | 3-7 |
| Легкая атлетика - толканиемужчины, 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 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Спортивные соревнования | 1-4 | 1-4 | 3-5 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-3 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | 1-4 | 3-5 | 5-7 |
| Легкая атлетика - прыжкимужчины, 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 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 0-4 | 0-4 | 0-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | 0-3 | 0-3 | 0-3 |
| Спортивные соревнования | 0-4 | 2-4 | 4-5 | 5-6 |
| Интегральная подготовка | 1-5 | 0-4 | 0-3 | 0-3 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | 0-4 | 1-5 | 3-7 |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| Общая физическая подготовка | 59-63 | 49-53 | 42-46 | 42-44 |
| Специальная физическая подготовка | 28-30 | 32-36 | 39-43 | 42-46 |
| Техническая подготовка | 3-7 | 1-5 | 0-4 | 0-4 |
| Тактическая подготовка | 1-5 | 0-4 | 0-3 | 0-3 |
| Психологическая подготовка | 0-2 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Теоретическая подготовка | 0-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Спортивные соревнования | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-3 |
| Интегральная подготовка | 1-4 | 1-5 | 3-7 | 2-6 |
| Восстановительные мероприятия | 0-2 | 1-4 | 1-5 | 3-7 |
| Плаваниемужчины |
| Общая физическая подготовка | 27-31 | 23-27 | 18-22 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка | 15-19 | 21-25 | 24-28 | 28-32 |
| Техническая подготовка | 28-32 | 25-29 | 23-27 | 21-25 |
| Тактическая подготовка | 0-2 | 0-2 | 0-3 | 0-3 |
| Психологическая подготовка | 3-7 | 2-6 | 2-6 | 3-7 |
| Теоретическая подготовка | 3-7 | 3-7 | 2-6 | 1-5 |
| Спортивные соревнования | 0-3 | 0-4 | 2-6 | 3-7 |
| Интегральная подготовка | 0-3 | 1-5 | 4-8 | 6-10 |
| Восстановительные мероприятия | 10-14 | 9-13 | 8-12 | 7-11 |
| Плаваниеженщины |
| Общая физическая подготовка | 25-29 | 21-25 | 16-20 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка | 15-19 | 23-27 | 28-32 | 31-35 |
| Техническая подготовка | 28-32 | 25-29 | 23-27 | 21-25 |
| Тактическая подготовка | 0-2 | 0-2 | 0-3 | 0-3 |
| Психологическая подготовка | 5-9 | 3-7 | 2-6 | 3-7 |
| Теоретическая подготовка | 3-7 | 3-7 | 2-6 | 1-5 |
| Спортивные соревнования | 0-3 | 0-3 | 0-4 | 1-5 |
| Интегральная подготовка | 0-3 | 1-5 | 4-8 | 6-10 |
| Восстановительные мероприятия | 10-14 | 9-13 | 8-12 | 7-11 |

Приложение N 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Приложение N 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Виды спортивных | Этапы спортивной подготовки |
| соревнований | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Академическая греблямужчины, женщины |
| Контрольные | 1 | 2 | 5 | 7 |
| Отборочные | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 |
| Всего за год | 2 | 5 | 10 | 16 |
| Легкая атлетика - бегмужчины, женщины |
| Контрольные | 12 | 16 | 16 | 12 |
| Отборочные | 4 | 8 | 12 | 16 |
| Основные | - | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 16 | 26 | 32 | 33 |
| Легкая атлетика - толканиемужчины, женщины |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | 4 | 8 | 10 | 12 |
| Основные | - | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 16 | 22 | 24 | 25 |
| Легкая атлетика - прыжкимужчины, женщины |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | 4 | 8 | 10 | 12 |
| Основные | - | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 16 | 22 | 24 | 25 |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 3-2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | - | 3 | 6 | 10 |
| Всего за год | 2-3 | 5-6 | 10-12 | 15 |
| Плаваниемужчины |
| Контрольные | 2 | 5 | 7 | 9 |
| Отборочные | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Основные | - | 2 | 4 | 6 |
| Всего за год | 3 | 10 | 16 | 23 |
| Плаваниеженщины |
| Контрольные | 1 | 2 | 6 | 8 |
| Отборочные | 1 | 2 | 4 | 7 |
| Основные | - | 1 | 3 | 6 |
| Всего за год | 2 | 5 | 13 | 21 |

Приложение N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности | Уровень влияния |
| Академическая греблямужчины, женщины |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика - бегмужчины, женщины |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика - прыжкимужчины, женщины |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика - толканиемужчины, женщины |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Плаваниемужчины, женщины |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Академическая греблямужчины |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине(не менее 2 мин) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг(не менее 4 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на животе(не менее 10 раз) |
|  | Жим гантелей в положении лежа на спине(не менее 10 кг) |
| Академическая гребляженщины |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине(не менее 2 мин) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг(не менее 5 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи(не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на животе(не менее 7 раз) |
|  | Жим гантелей в положении лежа на спине(не менее 7 кг) |
| Легкая атлетика - прыжкимужчины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 11,5 с) |
|  | Бег 150 м(не более 32 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,90 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 6,20 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 6,4 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 5,3 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 19 с) |
|  | Бег 600 м(не более 3 мин 8 с) |
| Легкая атлетика - бегмужчины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 12 с) |
|  | Бег 150 м(не более 33 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,80 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 5,8 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 40 с) |
|  | Бег 600 м(не более 3 мин 20 с) |
|  | Бег 1000 м(не более 5 мин 35 с) |
| Легкая атлетика - прыжкиженщины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 13 с) |
|  | Бег 150 м(не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,70 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 5 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 7 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 6 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 30 с) |
|  | Бег 600 м(не более 3 мин 35 с) |
| Легкая атлетика - бегженщины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 13 с) |
|  | Бег 150 м(не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,70 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 6 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 30 с) |
|  | Бег 600 м(не более 3 мин 35 с) |
|  | Бег 1000 м(не более 6 мин 55 с) |
| Легкая атлетика - толканиемужчины |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 3 раз) |
|  | В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,90 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 5,5 с) |
|  | Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг(не менее 5,50 м) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 2,5 м) |
| Легкая атлетика - толканиеженщины |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг(не менее 3 м) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 1,70 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 6,2 с) |
|  | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 12 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 2 м) |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| Выносливость, координация | Жим гантелей в положении лежа на спине(не менее 12 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 0,5 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 3 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 4 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Маховые движения рук в положении лежа на спине(не менее 1 мин) |
|  | Бег 200 м(без учета времени) |
|  | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 8 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 1,80 м) |
| Плаваниемужчины |
| Выносливость, координация | Жим гантелей в положении лежа на спине(не менее 8 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 0,40 м) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине(не менее 8 кг) |
|  | Маховые движения рук в положении лежа на спине(не менее 1 мин) |
|  | Бег 600 м(без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 12 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 2 м) |
| Плаваниеженщины |
| Выносливость, координация | Прыжок в длину с места(не менее 0,35 м) |
|  | Жим гантелей в положении лежа на спине(не менее 4 кг) |
| Силовая выносливость | Маховые движения рук в положении лежа на спине(не менее 60 с) |
|  | Бег 400 м(без времени) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 8 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 2 м) |

Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Академическая греблямужчины |
| Выносливость, координация | Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке(не менее 2 мин) |
|  | Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 14 кг) |
|  | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя(не менее 3 м) |
| Академическая гребляженщины |
| Выносливость, координация | Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке(не менее 2 мин) |
|  | Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг(не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 10 кг) |
|  | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя(не менее 3 м) |
| Легкая атлетика - прыжкимужчины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 9,5 с) |
|  | Бег 150 м(не более 21 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 2,15 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 5 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 6,30 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 5,1 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 20 с) |
|  | Бег 600 м(не более 3 мин) |
| Легкая атлетика - бегмужчины |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м(не более 5 мин) |
|  | Бег 2000 м(не более 11 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 22 с) |
|  | Бег 600 м(не более 3 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,75 м) |
|  | Бег 60 м(не более 10 с) |
| Легкая атлетика - прыжкиженщины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 11,5 с) |
|  | Бег 150 м(не более 40 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,80 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 4,50 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 7 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 5,9 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 2 мин) |
|  | Бег 600 м(не более 4 мин) |
| Легкая атлетика - бегженщины |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м(не более 6 мин 10 с) |
|  | Бег 2000 м(не более 14 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м(не более 2 мин) |
|  | Бег 600 м(не более 4 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,60 м) |
|  | Бег 60 м(не более 12 с) |
| Легкая атлетика - толканиемужчины |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 8 раз) |
|  | В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг(не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 2 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 5,2 с) |
|  | Бросок ядра весом 4 кг вперед двумя руками снизу(не менее 5 м) |
|  | Бросок ядра весом 4 кг спиной вперед двумя руками снизу(не менее 6 м) |
|  | Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди(не менее 6,20 м) |
| Легкая атлетика - толканиеженщины |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,70 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 6,2 с) |
|  | Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками снизу(не менее 5 м) |
|  | Бросок ядра весом 2 кг спиной вперед двумя руками снизу(не менее 6 м) |
|  | Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди(не менее 3,20 м) |
| Настольный теннисмужчины |
| Сила | Кистевая динамометрия(не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 25 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 12 раз) |
| Настольный теннисженщины |
| Сила | Кистевая динамометрия(не менее 15 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 15 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 7 раз) |
| Плаваниемужчины |
| Выносливость, координация | Плавание 1000 м(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 15 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 2,80 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 14 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 60 см) |
| Плаваниеженщины |
| Выносливость, координация | Плавание 1000 м(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 10 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 2,40 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи(не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги лежа(не менее 10 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 50 см) |

Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Академическая греблямужчины |
| Координация | Гребля в лодке(оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг(не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 18 кг) |
|  | Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя(не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Академическая гребляженщины |
| Координация | Гребля в лодке(оценка выполнения техники) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг(не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 13 кг) |
|  | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя(не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - прыжкимужчины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 8,1 с) |
|  | Бег 150 м(не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м(не более 4,9 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 3,8 с) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 2,70 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 7,90 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 43,5 с) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 11,80 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бегмужчины |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин 59 с) |
|  | Бег 2000 м(не более 7 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м(не более 2 мин) |
|  | Бег 300 м(не более 1 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 2,25 м) |
|  | Бег 60 м(не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - прыжкиженщины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 10 с) |
|  | Бег 150 м(не более 30,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м(не более 5,5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 4,4 с) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 1,95 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 6,20 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 7 с) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 11,80 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бегженщины |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м(не более 5 мин 40 с) |
|  | Бег 2000 м(не более 12 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 30 с) |
|  | Бег 600 м(не более 3 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,85 м) |
|  | Бег 60 м(не более 10,8 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - толканиемужчины |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 90 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах(не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 2,5 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 5 с) |
|  | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу(не менее 8 м) |
|  | Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу(не менее 9 м) |
|  | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками от груди(не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - толканиеженщины |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 55 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах(не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,80 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 5,8 с) |
|  | Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками снизу(не менее 7 м) |
|  | Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу(не менее 8 м) |
|  | Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками от груди(не менее 3 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Настольный теннисмужчины |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная(не менее 25 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 5,50 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 28 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 18 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Настольный теннисженщины |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная(не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 20 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плаваниемужчины |
| Координация | Плавание избранным способом(оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание вольным стилем 1000 м(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг(не менее 18 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи(не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа(не менее 18 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плаваниеженщины |
| Координация | Плавание избранным способом(оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 15 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа(не менее 15 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Приложение N 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Академическая греблямужчины |
| Координация | Гребля в лодке(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг(не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 24 кг) |
|  | Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя(не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Академическая гребляженщины |
| Координация | Гребля в лодке(без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг(не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 19 кг) |
|  | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя(не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - прыжкимужчины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 7,9 с) |
|  | Бег 150 м(не более 18,9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м(не более 4,5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 3,9 с) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 2,90 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 8,10 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 43,2 с) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 12,10 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бегмужчины |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин 57 с) |
|  | Бег 2000 м(не более 7 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м(не более 2,55 мин) |
|  | Бег 300 м(не более 1 мин 25 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 2,30 м) |
|  | Бег 60 м(не более 8,7 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - прыжкиженщины |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м(не более 9,1 с) |
|  | Бег 150 м(не более 29,7 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м(не более 5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу(не более 4 с) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 2,25 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места(не менее 6,10 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м(не более 2 мин) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бегженщины |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м(не более 5 мин 10 с) |
|  | Бег 2000 м(не более 11 мин 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м(не более 1 мин 48 с) |
|  | Бег 600 м(не более 4 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,85 м) |
|  | Бег 60 м(не более 10,8 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - толканиемужчины |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 120 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах(не менее 140 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 2,80 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 4,9 с) |
|  | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу(не менее 10 м) |
|  | Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу(не менее 11 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - толканиеженщины |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 70 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах(не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места(не менее 1,95 м) |
|  | Бег на 30 м(не более 5,6 с) |
|  | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу(не менее 9,5 м) |
|  | Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу(не менее 10,5 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Настольный теннисмужчины |
| Сила | Кистевая динамометрия(не менее 32 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях(не менее 20 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине(не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Настольный теннисженщины |
| Сила | Кистевая динамометрия(не менее 20 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя(не менее 5,5 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 25 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 12 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плаваниемужчины |
| Координация | Плавание(оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг(не менее 20 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 5,5 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи(не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 24 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 1 м 20 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Плаваниеженщины |
| Координация | Плавание(оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 18 раз) |
|  | Многоскок 5 прыжков(не менее 5 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи(не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 17 кг) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 1 м 10 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | Догода | Свыше года | До года | Свыше года |  |
| Академическая греблямужчины |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 9-10 | 12 | 13 | 15 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 5-6 | 7 | 8 | 9 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 468-520 | 624 | 676 | 780 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 260-312 | 364 | 416 | 468 |
| Академическая гребляженщины |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 9-10 | 12 | 13 | 15 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 5-6 | 7 | 8 | 9 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 468-520 | 624 | 676 | 780 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 260-312 | 364 | 416 | 468 |
| Легкая атлетика - бег,легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжкимужчины |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 13-14 | 18 | 20-22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 676-728 | 936 | 1040-1144 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 260-624 | 364 | 416-468 | 520 |
| Легкая атлетика - бег,легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжкиженщины |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 13-14 | 18 | 20-22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 676-728 | 936 | 1040-1144 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 260-624 | 364 | 416-468 | 520 |
| Настольный теннисмужчины |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12-14 | 16 | 16-20 | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 5 | 6-8 | 7-9 | 9-12 | 3-4 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624-728 | 832 | 832-1040 | 312 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 260 | 312-416 | 364-468 | 468-624 | 156-208 |
| Настольный теннисженщины |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12-14 | 16 | 16-20 | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 5 | 6-8 | 7-9 | 9-12 | 3-4 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624-728 | 832 | 832-1040 | 312 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 260 | 312-416 | 364-468 | 468-624 | 156-208 |
| Плаваниемужчины |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 8 | 10-12 | 15 | 17 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 416 | 520-624 | 780 | 884 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364-416 | 468 | 520 | 572 |
| Плаваниеженщины |
| Количество часов в неделю | 6 | 7 | 8 | 10-12 | 15 | 17 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 416 | 520-624 | 780 | 884 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364-416 | 468 | 520 | 572 |

Приложение N 10. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 10
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников |
|  |  | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Трениро-вочный этап (этап спортивной специали-зации) | Этап начальной подготовки | сбора |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение N 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

Таблица 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Академическая греблямужчины, женщины |
| 1 | Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли | штук | 2 |
| 2 | Весла для распашной гребли | штук | 8 |
| 3 | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 2 |
| 4 | Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок | штук | 1 |
| 5 | Мотор лодочный подвесной | штук | 1 |
| 6 | Круги спасательные | штук | 4 |
| 7 | Жилет спасательный | штук | 10 |
| 8 | Спасательный трос | штук | 2 |
| 9 | Электромегафон | штук | 2 |
| 10 | Причальный плот 10 x 4 м, оборудованный сходнями с возможностью спуска и подъема инвалидной коляски | комплект | 1 |
| 11 | Козлы для лодок | комплект | 5 |
| 12 | Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм) | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 2 | Штанга тренировочная | комплект | 1 |
| 3 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 4 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 5 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 2 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 7 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 8 | Секундомер | штук | 8 |
| Легкая атлетика - бег,легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжки |
| 1 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 2 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 3 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 4 | Ядро весом 1,0 кг | штук | 5 |
| 5 | Ядро весом 2,0 кг | штук | 10 |
| 6 | Ядро весом 3,0 кг | штук | 20 |
| 7 | Ядро весом 4,0 кг | штук | 20 |
| 8 | Ядро весом 5,0 кг | штук | 15 |
| 9 | Ядро весом 6,0 кг | штук | 10 |
| 10 | Ядро весом 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 | Доска информационная | штук | 2 |
| 7 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 8 | Конус высотой 15 см | штук | 40 |
| 9 | Конус высотой 30 см | штук | 40 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 11 | Патроны для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 12 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 14 | Рулетка 10 м | штук | 2 |
| 15 | Рулетка 20 м | штук | 5 |
| 16 | Рулетка 50 м | штук | 3 |
| 17 | Секундомер | штук | 10 |
| 18 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 19 | Скамейка гимнастическая | штук | 15 |
| 20 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 21 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 22 | Стойки для приседания со штангой | пар | 3 |
| 23 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 24 | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг) | комплект | 5 |
| 25 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 20 |
| 26 | Электромегафон | штук | 1 |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| 1 | Теннисный стол | штук | 2 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 6 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 100 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 2 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 3 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 4 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 5 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| Плаваниемужчины, женщины |
| 1 | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки) | комплект | 1 |
| 2 | Плавательные доски | штук | 8 |
| 3 | Плавательные поплавки-вставки для ног | штук | 8 |
| 4 | Ласты | комплект | 8 |
| 5 | Лопатки для плавания | комплект | 8 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 2 | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 3 | Гантели переменной массы | комплект | 3 |
| 4 | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук | 4 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 6 | Зеркало | штук | 1 |
| 7 | Скамейки гимнастические | штук | 4 |
| 8 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 9 | Штанга спортивная | комплект | 1 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 2 |
| 11 | Фен | штук | 1 |
| 12 | Настенный секундомер | штук | 2 |
| 13 | Весы | штук | 1 |
| 14 | Секундомеры ручные судейские | штук | 10 |
| 15 | Электромегафон | комплект | 1 |

Таблица 2.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки |
| п/п | спортивной экипировки индивидуального пользования | измерения | единица | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  |  |  | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) |
| Легкая атлетика - толканиемужчины, женщины |
| 1 | Ядро | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| 1 | Ракетка для настольного тенниса | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Резиновые накладки для ракетки | штук | на занимаю-щегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

Приложение N 12. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение N 12
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
|  |  |  |  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  |  |  | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) | коли-чество | срок эксплу-атации (месяцев) |
| Академическая греблямужчины, женщины |
| 1 | Велосипедные трусы | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Футболка | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон гребной летний | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Термобелье спортивное | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Комбинезон гребной утепленный | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки легкоатлети-ческие | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Легкая атлетика - бег,легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжкимужчины, женщины |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки легкоатлети-ческие | пар | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Майка легкоатлети-ческая | штук | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Обувь для толкания ядра | пар | на занимаю-щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Трусы легкоатлети-ческие | штук | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Шиповки для бега на средние дистанции | пар | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Шиповки для прыжков в длину | пар | на занимаю-щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Настольный теннисмужчины, женщины |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Спортивные брюки | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Фиксаторы для голеностопа | комплект | на занимаю-щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Фиксаторы коленных суставов | комплект | на занимаю-щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Фиксаторы локтевых суставов | комплект | на занимаю-щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Футболка | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Шорты | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Плаваниемужчины, женщины |
| 1 | Беруши | пар | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | на занимаю-щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Купальник (женский) | штук | на занимаю-щегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на занимаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Очки для плавания | пар | на занимаю-щегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Плавки (мужские) | штук | на занимаю-щегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занимаю-щегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Халат | штук | на занимаю-щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Шапочка для плавания | штук | на занимаю-щегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |